咏春拳速成搏击术训练

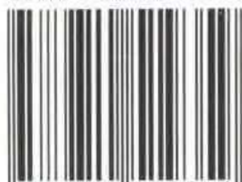
魏峰 编著

李小龙入门功夫 截拳道实战雏形

北京体育大学出版社



责任编辑：叶　莱
封面设计：天意创意





ISBN 7-81051-935-2/G·778
定价：16.00元

咏春拳速成搏击术训练

魏 峰 编著





北京体育大学出



策划编辑：叶 莱
责任编辑：叶 莱 筱 琳
审稿编辑：肖 之 鲁 牧
责任校对：行 乾
责任印制：陈 莎

图书在版编目（CIP）数据

诉春拳速成搏击术训练/魏峰编著. —北京：北京体育大学出版社，2003.5

ISBN 7-81051-935-2

Ⅰ. 诉… Ⅱ. 魏… Ⅲ. ①拳术，诉春拳—运动技术 ②拳术，诉春拳—运动训练 Ⅳ. G852.19

中国版本图书馆CIP数据核字（2003）第031534号

诉春拳速成搏击术训练
魏 峰 编著

北京体育大学出版社出版发行
新华书店总店北京发行所经销
（北京·中关村北大街 邮编：100084）
北京市昌平阳坊精工印刷厂印刷

开本：850×1168毫米1/32　　印张：9
定价：16.00元
2003年5月第1版第1次印刷　　印数：4000册
ISBN 7-81051-935-2/G·778

（本书因装订质量不合格本社发行部负责调换）

前言

笔者首先学习的是传统诚春拳法，后又接触到李小龙所传下来的经革新后的诚春拳法，发现李氏的诚春拳无论在技术上还是在理论上又已完善了很多，虽然对于传统的诚春拳练习者来说李小龙的学说未必是对的，但事实已经证明李小龙的独特风格的诚春拳更容易被世界武坛所接受，自李小龙之后，诚春拳已经在全世界范围内有了极为迅猛地发展，今天在海外已有数千间已经注册的诚春拳拳馆，拥有近千万会员，谁也没有想到这门由一位中国女性所创立的民间拳术，今天已成为至少20多个国家的特种部队与特警的必修课目，如世界第一流的特种部队美国海军陆战队、美国太平洋第七舰队、法国特种空降部队、埃及特种作战部队等，诚春拳可以说是墙内开花墙外香，它首先在国外推广并取得了巨大的成功，然后再成功地回流到国内。

谈到诚春拳的世界性发展，首先应推叶问宗师的功劳，虽然在叶问1949年移民香港后国内仍有人在小规模的传授诚春拳，但由此产生的效果却相当有限，因为"文革"的关系加上有一段时间有关部门将诚春拳列为"禁拳"（原因是它可轻易破解公安系统练习的擒拿术），所以诚春拳在国内的发展受到很大的影响。在这段时间内，诚春拳在海外的发展却驶上了快车道，首先叶问宗师将诚春拳在港澳生枝长叶，然后他的弟子又将诚春拳传播到了全世界。例如李小龙的师兄张卓庆首先去澳洲开设



了可颁发政府认可文凭的咏春拳学院，同是李小龙的师兄的王乔则于1974年到荷兰开设咏春拳馆，另一咏春门人李胜更早于他们两人于英国教授咏春拳法。李小龙则到美国去靠咏春拳打天下。我国在改革开放后随着西方文化的输入，人们才进一步了解到了咏春拳的巨大技击功用。但是由于诸多本门前辈不愿将绝学轻易示人，所以便严重阻碍了咏春拳在国内的发展，眼看着外国人已尝到了咏春拳的甜头并具备了相当高的水准，我们再不加快发展的步伐，便会有被人远远甩在后面的危险（事实上在近年来的一些同海外咏春界的对抗交流中我们已是负多胜少），我想这应该不是我们武术界特别是咏春拳界所愿看到的。

应广大咏春拳爱好者及广大搏击爱好者的要求，笔者特将多年来的修习训练经验写出来，希望能对广大搏击练习者提高技术与理论认识起到一定的作用。笔者的另外一个重要目的是借此抛砖引玉，希望诸位老前辈能踊跃奉献绝学，为造福社会与弘扬国本做出更多贡献。如今世界大同，武林一家，我们要把武术推向奥运，就必然要获得全世界的认同，而要获得他们的认同，首先要教给他们真功夫，否则他们便没有兴趣来参与这项运动。现在时代早已不同，观念更应开放，武术界的同仁们是到了大显身手的时候了！

魏　峰

2002年12月于珠海

目录



第一章 咏春拳源流探秘

中国武术界有句古话叫“天下功夫出少林”，也就是说很多武术门派都源出于少林寺或受少林武术的影响而发展起来的，而咏春拳（有叫“永春”或“泳春”、“咏春”）亦似乎脱离不了这种关系。由于本书所介绍的咏春拳以叶问宗师在香港传下来的咏春风格为主，故在传承与源流上也以本流派的研究与说法为主。当然“咏春拳”与“永春拳”是有一些区别的，因为后者里面有更多的南少林拳的成份。根据叶问老宗师的手迹得知，是当年少林寺的一场大火才最终造就了咏春拳的创立，尽管“火烧少林寺”之说在时间上存在着争议（一说是清康熙年间，一说是在雍正年间；还有种分歧是认为到底是火烧北少林还是南少林，因为传说中此两间少林寺都被烧过），但在“北少林”与“南少林”的分歧上应该是当时火烧的为南少林才对。因为不可能两座少林寺同时被烧，其次是后来的咏春拳在风格上应与南少林更为接近。在这场大火中，有五位“长老”（拳术顶尖高手）杀出了重围得以逃生。他们是五枚、至善、白眉、冯道德及苗显，这就是后来历史上有名的“少林五老”，而清廷之所以要围剿与火烧少林寺，是因为清廷满族向来信奉佛教，故而对僧侣监管得比较松，渐渐地少林寺已变成了中国最大的反清复明基地，当然也是由于叛徒告密才引来了这场浩劫。

“少林五老”全因为功夫超卓才得以在数千清兵的层层围攻下杀出一条血路逃了出来，逃出后为了躲避清兵的追杀，便只好四散隐居逃生。据说至善禅师由福建避于广东红船当了一名伙夫，苗显则躲到了苗寨（云南），至于五枚则来到了遥远的川滇边境（即四川省与云南省的接壤处）之大凉山。其中五枚虽是女性，却同样精通各门少林武艺，尤其精于福建白鹤拳（广东亦有



一种白鹤拳，据说乃由西藏传来。福建的白鹤拳由于发源自福建永春县，所以又叫永春白鹤拳），据说五枚在皈依佛门之前便是一名拳术高手，所以当时虽被追杀，却始终未放弃拳艺的修习，这一时期由于她考虑到自己年龄大了，再不能用过去的硬朗的格斗技术与风格去与敌进行搏击了，所以便下决心对现有的拳艺进行改革，并由于自己是女性，因此要打败强敌，必须靠精湛的"技巧"去取胜。一次，她偶然看到了一场特殊的打斗：一只鹤与一条大蛇在相斗，当时她参悟到了鹤的"啄"击之"中线攻击"与蛇的"刁钻、灵动"，当然在她所创立的新武术体系中虽并没有采用蛇或鹤的象形技巧，却是利用了它们的格斗原理与灵性。在这里先不说五枚到底有没有看到"蛇鹤斗"以及有没有从蛇鹤斗中吸取什么原理，但她武功超人及拳术简捷、实用则似乎是不容置疑的，因为她还教出了严咏春这个好徒弟。

有人说五枚所创出的这种拳法实际上仍是南派少林拳，但事实上，她的新武术体系已与原有的南少林拳风格有所不同。例如原有南派少林拳大多采用"长桥大马"之势，招势沉雄刚劲。而她的新体系则采用的是"短桥窄马"，注重以巧力胜强敌，因为作为女性的五枚不可能拉开大马步同人去搏斗。所以说经五枚革新后的新武术体系，已与原有的南派少林拳法中的某些体系大有不同，而且也似乎更适合女性练习。

话说当时清廷火烧少林寺后，并没有停止对那些逃生者的追杀及对一些俗家弟子的清剿，其中有一个叫严二的俗家弟子同样为了躲避追杀也来到了大凉山脚下，由于这个严二能做一手好豆腐，因此便同女儿严咏春开了一家豆腐档维持生计。五枚师祖经常下山买他们的豆腐，因此慢慢地便熟悉了起来，但这时五枚还没有教严咏春武功的念头。只是到了有一天，当地的一位年过半百的土豪看中了年轻漂亮的严咏春而欲强纳她做小妾时，五枚才偷偷地把咏春带走了。因为早些时候她们通过交谈，五枚已得知





咏春自幼由父母做主已许给了一个闽籍商人梁博俦，但这时五枚为了避免暴露身份又不敢公然出手相助，只好把自己的武艺传给了严咏春，因为她知道“送人一鱼”，不如“授人捕鱼之技”，而且直到五枚认为咏春足以对付那个土豪时，才让她下山回家。严咏春的再次出现又乐坏了那个土豪，但咏春却提出了一个好象正中他下怀的条件：“除非能将她打败，否则什么也别想。”由于这个土豪自幼年时家里就给他请了个护院武师教他武功，所以几十年下来倒也练就了一身好拳脚功夫，因此便爽快地答应了咏春的条件，在他看来几个壮汉一起上都不是自己的对手，击败一个弱小女子又有何难？对此为防止咏春反悔还决定进行公开比武。但令这个土豪做梦也没有想到的是，比武时严咏春只一个“摊手冲拳”便将自己打得满面血花，接下来再攻又被咏春连续击倒在地数次，不得已，只好俯首称臣。这个土豪说话还是算数的，从此以后再也没有来骚扰过咏春，后来咏春也曾再次到五枚那里去深造这门可“以弱胜强，以柔克刚，以小制大”的精妙武技，但五枚却并没有告诉她这门斗艺叫什么拳法，只是告诫她勿轻易将秘技外传。

后来严氏一家等风声过后又回到了故里，而严咏春亦顺理成章地嫁给了同样是武术高手的梁博俦，不过据说这位梁氏高手也并非娇妻的对手，所以咏春便又将这套秘拳教给了自己的丈夫。由于现在梁博俦“二艺合一”而拳艺高超，无人能敌，人们便问他练的是什么名拳，梁博俦也不知叫什么拳，便随口答曰“咏春拳”（当然人们也并不一定知道他妻子叫严咏春）。为了不使这套极为厉害的拳法失传，梁博俦便将这套咏春拳教给了一位族亲梁兰桂，这是一位以医治跌打为生的武林高手，由于他也是带艺投师，所以进步极快，很快亦成为当地一代名师。咏春拳同中国其它传统武术门派一样强调“传内不传外”，由于梁兰桂无子，因此他便将这套绝艺传给了一位近亲黄宝华，这个黄宝华后来成为



戏班中的出色武生，他则将咏春拳教给了戏班中的另一位武术好手梁二娣，至此咏春拳总算没有出梁氏门第。这位梁二娣可不简单，他不但继承了梁兰桂的衣钵，而且同时又是“少林五老”中至善禅师的入室弟子，由于至善禅师从“少林大劫”逃出后化装进入戏班红船，并成了一名伙夫，所以已无人能认出他。由于所从事的工作注定了他不能经常上岸去活动，因此闲来无事便舞棍自娱。他原在寺中之时便以棍术最为拿手，加上这些年的潜修苦练，因此棍法已达化境。当然那梁二娣也是识物之人，一看就知道遇到了绝世高人，便下决心拜至善为师。因为红船中人大多为反清志士，所以至善破例教梁二娣武功亦并不难理解。还有一种说法是至善同梁二娣来了个“互换拳艺”，亦即“拳棍互换”，不过此说法好像疑点颇多，因为正常情况下至善与严咏春的师父五枚是一个辈份，他不可能与一后辈互换拳艺。当然至善擅长“少林六点半棍”则是真的，只是梁二娣在学了他的棍法后又渗入了自己的咏春原理而已。但不管怎么说，从梁二娣开始咏春拳中多了一套“六点半棍”则是不争的事实。

还有一点要补充的是，至善禅师传下来的武功体系后来被人们称为“永春拳”，那么有人可能会问，这个“永春拳”与“咏春拳”又有什么内在联系呢？原来据说五枚原为永春白鹤拳的高手，而永春白鹤拳的创始人亦为一位女性，叫方七娘，所以此两派拳术在技击风格上有许多相似之处，但却非同一拳术，五枚与方七娘也非同一人（已有部分武术界人士误认为此两人是同一人）。至少五枚的咏春拳已在永春拳的基础上发展了很多。

梁二娣告老还乡后又收了一位儒医高足梁赞，在咏春拳的历史上，梁赞绝对是个关键人物，因为是他使得咏春拳名振粤闽。这位颇有绅士风度的名医出身于书香门弟，不仅医术高超，且能写一手好书法，在当时的南粤经济重镇佛山可称得上是一绝。不过这却是一个外柔内刚之人，因为他的“佛山拳王”威名是完全



靠实力打出来的，而不是像有的武师那样是靠“宣传”出名的，是他将咏春拳由“地下”转入“地上”的，他的连番征战逐步确立了咏春拳的威名。由于他从无败迹，因此人们又尊称他为“佛山赞先生”，这时梁赞虽名振一方，却未曾有设馆授徒的想法，只是在闲来教教几个子侄以自娱。

佛山向有“武术之乡”之称，习武者甚众，要想以拳勇出名，绝不是一件容易的事，而今梁赞实至名归，以咏春绝艺名振一时，自然有很多人想投入其门下。当时有个来自广东顺德叫“找钱华”的武术狂热追求者便一心想拜梁赞为师，这个以找续碎银为生的汉子真名叫陈华顺，自幼生得高大结实，且从小痴迷武术，可当时咏春拳的规矩是“传内不传外”，只有梁氏子侄或梁氏族人才可择人而授，而有机会学到此门被外间传至神乎其神的拳艺。所以就凭陈华顺软缠硬磨，梁赞就是不答应，因为梁赞家资丰厚而无需以教拳谋生。但陈华顺虽外表生得憨厚老实，却也颇有心计，不愧是个精明的小商人，他便采取一个没有办法的办法：每天晚上乘梁赞教学生时从其铺头的门缝中去偷学，因为梁赞当时都是晚上收工后将铺门关上而在店铺中授艺，而当时的店铺又全都是用木板门挡着，故而或多或少会有一些缝隙。不过有一天这个“秘密”还是被梁赞发现了，因为一次梁赞外出后，陈华顺竟在他人鼓动下与梁赞的儿子梁春进行了一次友谊性的交手，结果竟胜了对方，自然也就露出了咏春拳的招式来。世上没有不透风的墙，梁赞很快知道了陈华顺“偷拳”之事，便把他招至店铺问个究竟，同时也看了一下他的身手，他发觉陈华顺只是学了咏春拳的一些皮毛功夫，他之能胜过自己的儿子，是因为他平时用功练习，及身高体壮的缘故，陈华顺近两米的身高加上干的又是体力活，自然没那么容易落败。

但如今生米已做成熟粥，陈华顺已经学了一部分咏春拳，如果以后出去同人较技落败的话，自然会影响到咏春拳的声誉，因





此在陈华顺的苦苦哀求下,梁赞最终还是答应收他为徒,真是"功夫不负有心人",陈华顺终于以诚心打动了佛山拳王梁赞。当然梁赞也发现陈华顺是个学武的好材料,加以调教后必成大器。在陈华顺当时的师兄弟中,功夫高卓的有恩师的两个儿子梁春、梁璧,还有"猎肉贵"卢贵等人,不过据说其中是以陈华顺的武功为最高,究其原因:一是拳艺得来不易故而倍加珍惜,而下苦功勤习;二是实践得多,因为他经常代师应战;三是身高体壮,正所谓"身大力不亏"。

陈华顺后来以从师门中学来的医术为生,不过却同师父梁赞一样没有公开设馆授徒,只是私下带着几名弟子进行修习,他一生中的授武生涯长达近40年,但前后却只教过16名弟子,这一点他继承了师父梁赞"重质不重量"的特点。古时候人们把门派与声誉看得至关重要,他们绝不会因为某一位门徒之优劣而去影响到整个门派,所以要么不教,要么就把他培养成顶尖高手。陈华顺收徒之严格与苛刻与其师父相比是犹过之而无不及,他最出色的弟子有吴仲素、陈汝棉(陈华顺儿子)、雷汝济、吴小鲁、阮奇山等几人,至于他的最后一位弟子叶问则是在其70岁以后才收下的。

叶问亦出身于佛山望族,据说自小就有三大爱好:"打功夫,玩枪(后来当过一段时间的侦缉队长),玩雀"。由于他格外聪慧,故深得师父的喜爱,但好景不长,陈华顺在仅仅教了他三年拳艺后便与世长辞了,不过在他临终前亦叮嘱早已代师授艺的吴仲素要照顾好这位关门小师弟。后来叶问要离开佛山到香港读书,因为家里人希望他接受最好的教育。"塞翁失马,焉知非福。"叶问在香港他又碰到了师公梁赞的儿子梁壁——一位正宗咏春拳艺的拥有者,自然他不会错过这个可遇不可求的机会,这样直到他24岁数时才回到佛山。当时,叶问在香港读书时并未放弃练功,后来听同学讲有一位武师的功夫相当厉害,便想去见识一下,





结果不打不相识，他生平中第一次在讲手中输给了对方，当然也是唯一的一次，原来这位中年武师不是别人，正是自己的师叔梁璧。叶问在跟梁璧学艺几年后才回佛山，但这时他已可称得上是真正的咏春高手了。重要的是，他亦继承了开门师父陈华顺的秉性，即"以事实说话"，他坚信功夫是"打"出来的，并且在他的一系列"讲手"中从未遇到过对手，咏春拳的实战技击能在他的身上发挥得淋漓尽致。叶问宗师虽生得清瘦，但却拳风如电而相当泼辣凌厉，更曾于1分钟内以"连环冲拳"击倒当地精武体育会的一位北派武术名师。

叶问在佛山时亦收过一些弟子，其中最出名的有周光裕、郭富、伦佳、陈志新等人，另外别的咏春流派的彭南师傅也曾得到过叶问的指点。二战爆发后，叶公便毅然辞去了在警局的职务而来到了香港，并一直到1949年才开始教授拳艺，此时叶问已56岁，但仍拳技精湛。他在香港的早期弟子有梁湘、骆耀、黄淳梁、徐尚田等人。叶问宗师据说生前有"五不喜"：一、不喜穿西装；二、不喜直指人非；三、不喜随便教脚；四、不喜收女弟子；五、不喜照相。另外，据说还有"四不教"：一、无钱的不教，因为他学不起；二、有钱的不教，因为他可能不会用心学；三、聪明的不教，因为他可能学得太快而不扎实；四、愚笨的不教，因为怕他学不好。不管以上说法是真是假，都足以说明叶问宗师都是一个很有个性的武林长者。

在叶问的弟子中数黄淳梁最注重实战且打遍全港无敌手，被誉为"讲手王"。李小龙则是于1954年由叶问宗师的另一个高足张卓庆介绍而拜入门下的，李小龙虽在馆中学了几天觉得"很闷"而退了出来，但在接下来的一场打斗中，于下意识的情况下使出了咏春拳的一记"日字冲拳"并反败为胜后，便又再次回到了叶师门下，不过是由"主战派"的黄淳梁师兄负责去代师授艺。这一下更是使得李小龙如鱼得水，因为授业师兄不仅拳技超众，且





在咏春的理论上有极高的见地，所以在黄淳梁的悉心指导下，李小龙迅速成长起来。由于李小龙同黄淳梁一样注重实践，所以他们两人很投缘，并很快成为咏春“实战派”的代表人物。由于他们是以实践来验证自己的每日所学，所以最终练出来的效果可能与其他师兄弟略有不同。况且李小龙学习武术的目的纯粹就是为了实战与格斗，而咏春拳又刚好符合他的口味与性格，因此他对咏春拳的学习也确实到了“如饥似渴，如痴如醉、废寝忘食”的地步，为了多得到师兄的个人指点，他甚至常在师兄家门口对别的来学艺的同门师兄弟说“师兄不在”，然后他就可以独自一个人去享受师兄的单独指导了。

黄淳梁对李小龙的尽心讲授与指导，为李小龙后来成为一代功夫大师打下了坚实的基础。也可以说，如果没有靠咏春拳打下深厚的基础就没有后来截拳道的凌厉攻击力，因为截拳道的大部分技战术手段与训练模式都直接来自于咏春拳中，例如它的核心理论“以无法为有法，以无限为有限”便演变自咏春拳中的“无招胜有招”、其中截拳道的中间骨干拳法“直冲拳”便原原本本的源自于咏春拳之“日字冲拳”；而李小龙另一成名绝技“寸劲拳”也是由咏春拳中的“寸劲”发展而来的。

李小龙的咏春门大师兄梁湘亦这样说过：“李小龙虽自立门户成为一代宗师，但不容否认的是，他的绝大部分功夫仍是以咏春为根本的。”李小龙自己也承认，截拳道与咏春拳的基本理念相同，只是演绎不同罢了，他更在给授业师兄黄淳梁的信中这样说道：“很感谢你和师父在港时多多指导我咏春门径，特别是多得您的指导与教诲而使我走上现实路。”李小龙虽创立了世界上最先进的武术系统，他始终承认咏春拳对他创立新武学所起了巨大的作用，他亦常常对学生们说起师父的故事及咏春拳的传奇。

李小龙虽于1967年创立了别树一帜的截拳道，但在1967年以前他的教学内容还是以改良后的咏春拳为主的。即使在今天，





很多世界一流截拳道名家如英国的拉乌尔·戴维斯，美国的盖瑞·迪尔、杰瑞·比斯利等等，就连李小龙宗师的首位入室弟子木村武之，虽开了40余年的“振藩国术俱乐部”，但所教的仍是以咏春拳格斗技术为主体的“振藩功夫”（木村大师于 2002年11月底首次到香港开设为期两天的“振藩功夫特训班”）。李小龙的第二位入室弟子严镜海，生平最拿手的也是咏春拳，可见咏春拳与截拳道的共同存在并不矛盾，而笔者个人的建议则是：“不管你曾修习过任何拳术，咏春拳都可大大提升你的攻击之威力。”当然，只要是存在着的东西就是合理的：咏春拳不但没有被社会的进步与武坛的进化而淘汰，相反，它却更加焕发出了旺盛的生命力。

李小龙在世界武坛上的辉煌成功亦直接带旺了咏春拳，因为人们在研究李小龙的超人武功与成功之道的同时不禁会问，李小龙的截拳道的技术核心是什么？李小龙到底练过什么拳法？噢，原来他练的是咏春拳！正因为如此，咏春拳以比任何拳道都快的发展速度迅速风靡全球，成为中华武术在海外最庞大的单项武术组织。谈到咏春拳今日在全世界的迅猛发展，李小龙功不可没。当然李小龙的咏春拳技术系统已减少了许多花俏与不实际的动作，而处处针对于实战与技击，以满足外国人讲求实用的要求。改良后的咏春拳由于减少了很多多余的动作与技巧，因此也就缩短与减少了练习时间，进而增强了练习效果。这很符合现代化社会的快节奏，因此很容易被现代社会所接受。





第二章 咏春拳技击原理解析

目前，欧美许多国家的军警部队都把咏春拳列为他们的必修课目，如美国海军陆战队、美国太平洋第七舰队、联邦调查局及法国的RAID等，这些身高马大的“鬼佬”（广东俚语，指外国人）为什么会钟情于这种“短桥窄马”的功夫呢？原来他们的观念与国人有所不同，他们所追求的是“实战作用”，而我们则崇尚的是表演效果。他们既然所追求的是实际的打斗效果，那么特别适合无武术基础的人修习的咏春拳便成了他们的最佳选择。能将毫无武术基础的人在极短的时间内训练成为格斗高手，咏春拳肯定有它自身极为显著的特点，当然这也是本章所要阐述的重点。

一、“守中用中”的运用

我们都知道，每个人都会有一条从正面百会穴正直下行至人中穴、咽喉、心窝、丹田，直至地面的中心线（图1），简称之为“中线”。咏春拳为什么提倡“攻守抢中线”呢？一是因为“中线”是人体上的重心线，如果破坏了人的重心线，人自然会失去重心而倒地；其次是因为人体大多数的要害部位都集中在“中线”上，所以有效地打击对手的“中线要害”，也是击倒或击败对手的捷径。当然，正因为攻击



图1



对手“中线部位”可轻易将敌击倒或击伤，那么你在攻击敌方中线要害的同时更要注意守护好自己的“中线要害处”，这就是咏春拳或是截拳道中的“守中用中”，也是咏春拳中最基本的核心指导理论。如果不谙“中线”之原理，则很难臻至咏春拳之最高境界。从(图2、3、4)中可以看到，无论手法怎么变化，但对“中线”的守护则始终不变。


图2


图3


图4

我们都知道咏春拳是一种高度技巧性的拳术，它的关键就在于一个“巧”字，而“攻守抢中线”便已将这个“巧”字发挥到了极限，因为即便是一个体形瘦小的人，倘能在搏击中有效击中对手的“中线要害”的话，亦能迅速制敌。当然真正的咏春拳高手还能在对手“拳抢中线”的同时，“后发先至”而反“抢”敌“内门”，即以我方的“中线动作”将对方的手臂从“中线”上“挤”出，而使对方的攻防动作只能处



于外围，这一技击特点在咏春拳中又叫"里帘必争"，当然这也是有科学上的道理的。

从另一个方面来讲，如果我方已经严密地捍护住了自己的"中线"，那么对方便无法发起其威力强猛的直线攻击动作来，而只能以速度较慢的弧线形攻击动作从侧面（两侧）攻来，这样一来便延长了其攻击距离，同时亦延长了其作用时间，自然也就降低了其攻击效率，面我方则可有足够的时间做出反应并进行有效的迎击或防御，而且我方在防御的同时仍可由"中线"直插进去面果断重击对手（图5、6）。



图 5



图 6

二、"经济节约线"原理的运用

所有与李小龙交过手的技击家无不惊异于他的快如闪电般的惊人攻击速度。据他自己解释，他的动作之所以往往可以快人一步，取决于以下两个方面：一是通过反复训练与不断地快速击打来练习速度；二是他所使用的动作本身便已决定了它将拥有极快的速度。李小龙为什么会这么说呢？原来无论是咏春拳还是他后来所独创



出的截拳道，都以那种简单、直接、强劲、快速的直线攻击动作为主（攻击动作通常分为"直线攻击动作"和"弧线形攻击动作"两种），原因是由"直线"攻出的动作所走的路线最短，与那些弧线形动作相比，它节省了大量的运动时间与运行距离，在这种情况下，就算对手抢先发起攻击，而我方却仍可后发先至迅速准确地击中对手（图7、8、9）。此种原理在初中课本中已经学到，叫"两点之间直线最短"。



图 7



图 8



图 9

如果把前一节中的"攻守抢中线"同这里的直截了当的省时、省力的"直线攻击法"相结合起来，便可得到这样一个理念：咏春拳的攻击动作之所以令人防不胜防，是因为它是由最短的路径去直接创击对手的"中线要害"或是距离己方最近的目标（图10），从而大大增加了对手对此类动作做出反应的时间与难度，此类动作的威胁性就犹如手持一柄利剑





图10

去直刺敌咽喉或心脏一般（西洋剑术都是把主攻手放在前面，以增大攻击的突发性，这一点正好与咏春拳的格斗风格不谋而合）这种威胁是令人胆颤心惊的。

正因为咏春拳的攻击动作贯穿了省时、省力、短促、突然的原则，所以才被冠上了“经济节约线”的名号。当然，这种科学而合理的原理与原则是咏春拳所独有的，最起码咏春拳也比别的拳派更加注重此等原理的运用与发挥。咏春拳中的“后发先至”并非它一定要求练习者做到，而是咏春拳本身的技术结构注定了它可以这样做到。

三、“内外门”原理的运用

可能大家都听说过“手是两扇门，全凭腿打人”这句著名拳谚，那么这个“门”又到底是如何运用的呢？首先它起到一个防守的作用，不过相对于咏春拳来说，它所起到的作用好像更大一些，或者说在运用上划分的要更详细一些。

通常可把人体划分为两种：即“内门”与“外门”，一种是处于两手臂之外的称为“外门”，两手臂之内的则称之为“内门”（图11）。在此种“内外门”之中，当对手的攻击处于外门时我方则根本不用理会。另一种“内外门”原理是：把向前伸出的手臂之前半部分称之为“外门”，后半部分即上臂部分称之为“内门”，这种内外门之分是以自己的肘关节为界的（图12）。在实战运用





时、对于对方任何攻向外门的打击动作皆用己方前手来格挡 同样的道理，对于对方任何攻向己方内门的动作皆用后手来防御。也就是说前手主要用来防御外门攻击，后手主要用来防御内门攻击。



图 11

在实战中，无论对方的招式如何变化，皆不外乎是置于自己的双手之“内门”或“外门”而已。当然我们应设法使敌双手置于己方“外门”，也就是设法使其双手离自己的“中线要害”远一些或者说使其攻击偏离自己的身体。这就要求己方的双手应始终占牢“内门”这一关键部位，当然这一要诀也是应与“守中用中”之诀结合在一起运用的，也可以说“守住内门”是“守中用中”的一种延伸。



图 12

如果你的双手能够始终守住内门的话，除了可籍此屏护住身体上的大多数要害部位外，即使己方在发起攻击时也会快捷许多，因为它亦基本上由中线直接发出，故同样可节省时间与距离。格斗讲求的是瞬间的闪电般快速反应，因此哪怕是仅仅快出几分之一秒时间，都可能会抢先击中对手并一击制胜。



四、"四门"原理的运用

咏春拳给人最大的印象恐怕就是"招法快如闪电"及"手法之防护风雨而不透"了。那么如何才能做到手法的密集而有效地防护呢？这就需要来研究咏春拳之"挡四门"原理了，在这里且简称为"四门"原理。所谓的"四门"，也就是在身体的正面划出一个四方形的面积，然后再在此四方形面积内划分为4块面积均等的方形区域作为对方攻来时各种格挡法的依据（图13，本图为

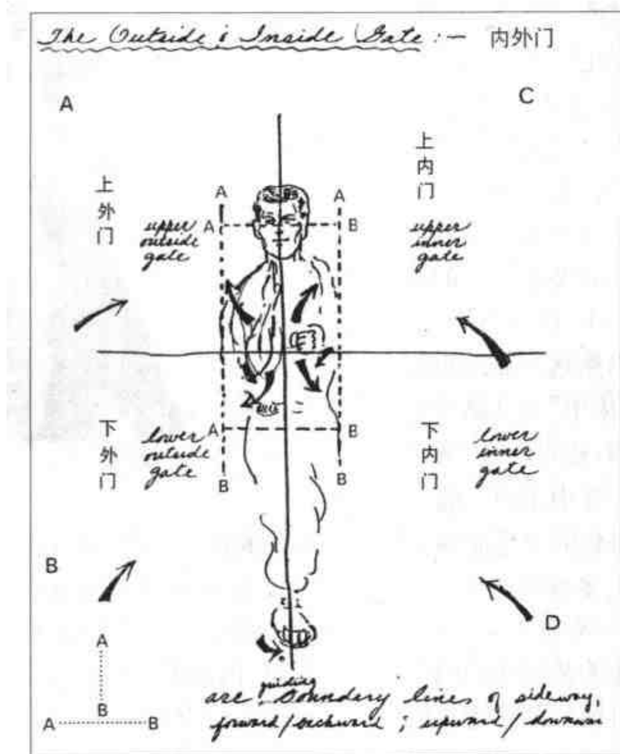


图13



李小龙早年所绘)。此"四门"之标准是高不过眉、宽不过两肩、低不过腿。具体施用标准如下:

(一)前手的上半侧为"高外侧门":该处主要用来防御攻向己方头部右侧的打击动作，而且无论对方用何种动作(包括拳或掌)向此处攻来时，我方都可用前手迅速将之挡至外侧(图14、15)。

(二)后手的上半侧为"高内侧门":该处主要用来防御敌方攻向己方头部左侧的打击动作，而且无论对方用何种动作向此处攻来，我方都可用后手迅速将之挡至外(左)侧(图16、17)，或



图14



图15



图16




图17

挡向右侧(图18、19)。记住，此时须一手防御另一手迅即攻击，亦即做到“攻守合一”。在手部格挡的同时，身体尽量不要有左右的摆动动作，以免影响自己的重心平衡。

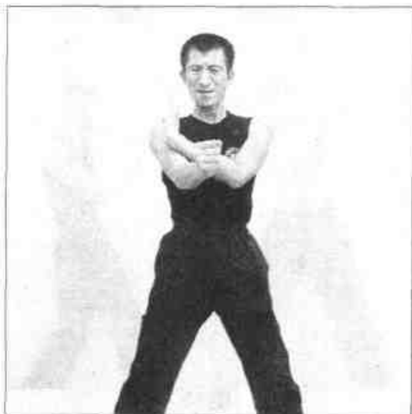

图18


图19



（三）前手的下半侧为“低外侧门”：主要用前手之外腕部来做短促快速的格挡动作，也就是用来防御对方攻向己方右肋、右腰等右侧要害处的打击动作（图20、21、22），例如可用来防御对方的低位拳法或快速踢击动作。



图20



图21



图22





图 23

（四）后手的下半侧为"低内侧门"：主要用来防御对方攻向己方身体左侧要害处的攻击（图23），例如用来格挡其低位拳法或是中位踢法等，挡触的部位仍然是外腕部（亦即腕骨之下锋处）。在实战中运用本动作时，应做"双手同步动作"，也就是左手挡出的同时，右手亦果断出击并准确击中了对手（图 24）。

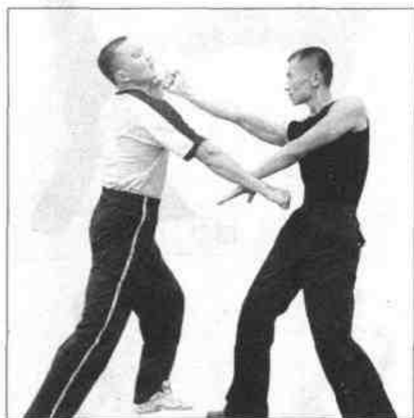


图 24



另外，由上述防御动作还派生出了以下较为实用的防护技巧：

1. 低外侧后手挡（图25）、用左手向右下方去拍挡对方攻来的低位攻击，同时用前进行反击（图26）。

2. 低内侧前手挡（图27）、用右手向左下方拍挡对方攻向己方低内侧门的攻击动作。此外，亦可将前手拍向左高内侧门，或将左手左脚居前后，而将左手之上半侧变成“高外侧门”去练习。以上动作看起来繁琐，但练习起来却颇为简单，两天就可以掌握。咏春拳的整体的“四门原理”防御技术图，则如（图28）所示，这是李小龙早年所手绘的标准手部格挡技术图解。

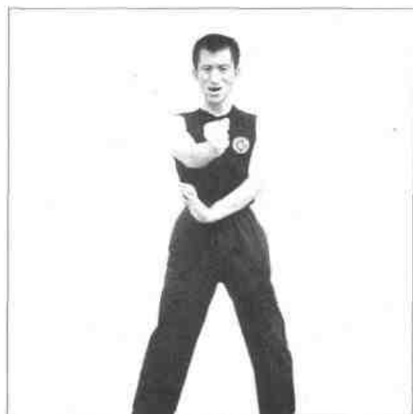


图 25



图 26



图 27





图 28

五、"不动肘"原理的运用

在咏春拳中，"不动肘"主要是相对于防守而言，当然也并不是说在防御或格挡敌方的攻击之时己方肘部是完全不动的，而是肘部几乎不动或者应尽量少动，仅用手或前臂的动作来完成防御，以避免因己方手臂的过大防御动作而使自身更加暴露，因为我们都知道"摆桩法"或"戒备势"是防护最严密的姿势，你一旦发出攻击或去做过大的防御动作时，必会将你的手臂对自己的相应的要害部位的防护放开，从而遭到对手乘虚而入的突然打击，所以说你的防守动作应恰到好处，肘部尽量不要做幅度较大的动作。当然"不动肘"最好能和咏春拳的其它要诀结合起来运用，例如和"四门"原理配合运用便可称得上是完美结合（图29）；



根据不动肘的原理、手臂及双手的活动范围以“上至眉毛、下至大腿水平线、左右以两肩宽”为限度，在此标准内所构成的“四方形”内肘部当可发挥出最高效能。通过李小龙的以上讲解，我们可以具体得知“不动肘”将具有以下几个方面的优点：

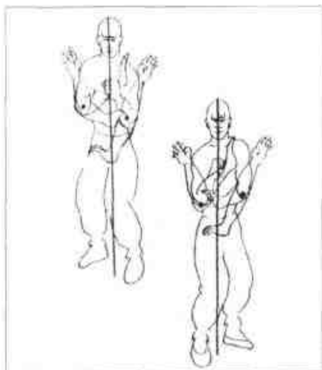


图29

（一）以肘部为轴而用手臂去进行防御。也就是以肘关节为转轴而用手臂去做恰到好处的防御动作，这样既可以避免自身动作过大，又可以手臂的精简动作去迅速完成防御动作。

（二）肘部不动本身就是对身体的最佳屏护。因为不动肘或肘部屈曲可用来有效地保护与封闭身体上的诸多要害部位，如肋、胸、腰等，同时手及手臂还可快速地去格挡对手的攻击动作。

（三）肘部的“台风眼”作用。咏春拳中的“不动肘”原理就同台风的原理一样，它的风眼通常是静止的，但其外围却具有极其强大的威力与破坏力，不动肘的原理亦即以肘部为中心，而手及手臂则可以做任何方向与角度的动作，并由此产生极大地打击威力。在这里，肘部几乎是始终不动，肘部与身体的间隔差不多有10厘米。当然，肘部虽然不动而做为活动的轴心，但却不是僵化的，它可以做为一种辅助手部运动的有效装置。例如手与腕一旦无法控制对手的动作时，肘部可以做为辅助力量来协助手或腕化解对手的劲道与压力。

（四）肘部不动还可保持咏春拳独有的“肘底劲”的优势而使手部强劲有力地攻出。也就是攻击时直接以肘部为动力并从“中线”上果断攻出，用短促的“瞬间爆炸力”去重创对手或“洞穿”目标。当然，这种中线攻击动作亦符合“守中用中”的要求。





六、"攻守合一"原理的运用

"功夫之王"李小龙潜心练习咏春拳整整10年（1954年～1964年），后来的"振藩功夫"及"截拳道"也仍以咏春拳为根本，那么李小龙为什么这么重视对咏春拳的修习呢？这实际上仍是由咏春拳的科学价值所决定的。李小龙是个讲求实际效率与注重效果的人，他决不会对无用的花招虚掷精力，相反他却会对真正有用的东西苦练不辍。正如他自己所说："我的打击动作之所以快，原因之一是因为我合理运用了'攻守合一'的打法，故而会大提高打击速度。"

别的拳派的动作打法都是先"一攻"再"一防"，或是先"一防"再"一攻"，也就是把一个完整的动作分成了两步或者两个节拍去做，故而动作自然会慢一半，咏春拳的打法则是"在防守的同时便进行反击"（图30），亦即将别的拳派两个节拍才能做完的动作在一个节拍就可做完，用来节省一半的时间。你说李小龙的打击能会不快吗？搏击的取胜往往取决于关键性的"几分之一秒"或是"几十分之一秒"，所以哪怕是快一点点，你也会占得先机。也可以说咏春拳或截拳道一出手就具有攻与防两种意义，也就是它们没有单纯的防守，也无单一的进攻，而是"攻中寓防，防中寓攻"。这样一来，说是防护（反击）却又可同时击中对手，说是进攻却又闪开了对手的攻击，总之是攻中有防，防中寓攻，攻不离防，防不离攻，讲求"攻守合一"与"消打合一"。



图30



七、"长桥寸劲"原理的运用

我们都知道咏春拳是一种典型的近战拳术，它提倡以短、快、脆、狠的动作于瞬间击倒或重创对手。正因为它的动作短快，所以出招迅速突然，所用的时间极短，因此对手极难防御。你自己可以尝试一下：一种是从50厘米以外攻来的拳法，一种是从20厘米外攻来的拳法，是不是前者更容易防守一些，因为它的运动规迹较长，所以你有足够的时间对此做出有效地反应，这样一来你就知道咏春拳运用"短小"或"短快"招术的秘密了吧！原来它是为了让对手难以防御而去专门设计的。

有人可能会问如果距离短，它发出的拳法之力道是不是就会相对小一些呢？之所以会有这个问题产生是因为大家对咏春拳还不够了解，因为武术中的劲力大体上可分为两种：一种是快速精彩的短劲，也就是发出前后时间短、速度快、穿透力极强的类似于压缩的弹簧突然弹出时的劲力，这种劲起动的时间短及预动相当小，故对手极难发觉，也不容易防范；另一种则是以腰、腿、胯、肩节节相推顺势涌出的劲力，这种劲运行的距离较长，份量也很重，叫"长劲"。不过咏春拳所主张运用的是前面的那种"能入里透内"的具有"震荡力"的极强的短劲，无论是截拳道一代宗师李小龙，还是在海外有数千家咏春分馆的梁挺博士，都以超强的"寸劲拳"而著名。同时，在实战中运用"寸劲"还有一大优点，那就是一旦攻击落空时却不易影响自身的重心平衡。





第三章　咏春拳速成教程

第一课　"二字箝羊马"练习

二字箝羊马是咏春拳中特有的代表动作，有些支流称之为"二字钳羊马"、"二字钳阳马"或"正身马"，这是咏春拳中最基本的练习动作。当然这也是一种使自身可处于极为稳固的状态的姿势。



图 31



图 32

练习时，全身放松，自然站立（图31），双手握拳向上收于腋下（胸侧），其高度基本上与两乳成一水平线（图32）；随后，将两膝微微弯曲，而使重心略为下沉（图33）；接下来，再以两脚跟为轴心，而使两脚的前掌同时向外转出，而且转动的幅度应几近使两脚外展成一直线（图34）；然后，再以两前脚掌为轴心，而将两脚后跟同时向外转出（图35），使两脚尖相对并且与脚后跟向后所成角度成"等边三角形"（图36）。到这时，就完成了咏春拳"二字箝羊马"的全部动作。

根据要求，二字箝羊马



的间距为一脚半，也有些流派是与肩同宽，当然这些不同的要求都有不同的优点，因为两脚的间距略宽时，虽然更加稳固，不过却在灵活性上就差一点；如果两脚的距离略窄时，虽然在移动速度与灵活性上略占一些优势，不过却欠缺一些稳固性，总之两脚的间距不得超过肩宽。当然，以“等边三角形”的步位站立时，人体将处于最稳固的状态，且两脚极易根据对手的情况而进行灵活变化。

以“二字箝羊马”站立时，两膝应有一种向内“箝”(钳)的力量，俗称“箝膝力”，当然也有些流派不讲求“箝膝”，而只要求两膝微屈即



图 33



图 34



图 35

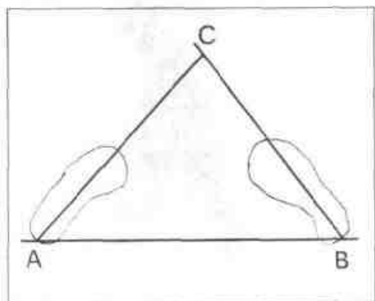


图 36



可。在叶问老宗师传下来的咏春拳中，之所以要求“箝膝”，一是为了便于更好的保护裆部（据说咏春之“二字箝羊马”源自南少林中的“护裆马”）；二是为了使下盘更加稳固。而且之所以称为“箝羊”，意寓为仿似骑在一只羊身上，要想不让羊跑掉就需用两膝关节箝紧羊身，看来这种说法也有一定的道理。事实上，当我们初骑于任何一种动物背上时（如马、牛），为了坐得更稳，都会很自然地用两腿向里箝紧马身或牛身。如此说来，当初五枚创立这门拳学时，煞是费了一番苦心。当然，我们也不要断章取义，看到这里有“羊、马、牛”出现，就去说什么“有人乱说骑于羊背上”，因为我的本意不过是通过举例来让你更加明了咏春拳的动作结构特点。

传说当年严咏春嫁给梁博俦之时，曾给丈夫出了一个小小的难题，她将两膝箝紧而让梁博俦去扳开，结果梁博俦耗了九牛二虎之力也无法扳开。原来久练“二字箝羊马”的严咏春之“箝膝功夫”已相当厉害。而且无独有偶，当年叶问宗师尚在佛山打天下时，亦曾以“二字箝羊马”站好，而让四个大汉分成两组，即一边两个去分别由两侧抱住他的腿看能不能扳开或拖动，但任凭此四个人累得一身大汗，就是无法扳动叶师分毫，看来叶师的“箝膝功”亦已达到登峰造极之状态。而根据力学分析，既然脚下的角度成“等边三角形”时最为稳固，那么以二字箝羊马站立时，两膝与两脚的角度又呈一个“等边三角形”（图 37、38），如此一来，以箝膝力站立时可使身体（下盘）极为稳固也就不难理解了。其实只要你仔细看一下



图 37



同样是“下宽上窄”的法国著名的巴黎艾菲尔铁塔时就会发现，作为世界建筑史上典范作品的艾菲尔铁塔，它的整体形状同咏春拳的二字箝羊马之站法有异曲同工之妙，当然此两者也都极为稳固。

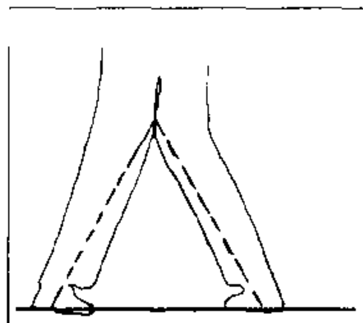


图 38

以二字箝羊马站立时，由头至脚的位置应自然成一直线，同时应气沉丹田。头部的角度不得后仰也不得前倾过多，否则一是会破坏身体的自然平衡姿势，二是若头部过度前倾时还容易遭到对手的打击。眼睛则须盯紧对手的眼睛(因为眼睛是心灵的窗户)，同时需用余光盯住其全身。上面已经分别讲了“二字箝羊马”的脚、膝、身体与头部的姿势、位置及角度，那么作为主要攻防武器的两手又是如何摆放的呢？接下来，请学习第二课。





第二课 “摆桩”练习

咏春拳向以桩马稳健、灵活、机变而著称，而“二字箝羊马”又是咏春拳所有桩马中的基础，故需勤加练习。但是二字箝羊马虽然重要，却不能完全凭此去搏击，原因它欠缺足够的灵活性，而灵活与机动又是格斗之魂。虽然有些拳派也是将拳收于腰际再攻出，但那不是咏春拳的风格。因为如果用于搏击，咏春拳有它更为科学而实用的动作与姿势—— 摆桩（STANCES)。

李小龙后来在创立截拳道时，将原来咏春拳中的“摆桩”换成了“警戒桩”或“戒备势”，但它们之间的原理却是大同小异的。在截拳道中，戒备势被称为是“截拳道之锚”；但在咏春拳中，“摆桩”则被誉为“火车之头”，因为一系列的攻防（进退）动作均由它而（在美国出版的一本咏春教科书中，“摆桩”则被称为是格斗的“火花塞”）。至此，你就应该明白“摆桩法”的重要性了吧！在咏春拳中，“摆桩”通常有以下三种形式，现分别详解如下：

1. 正身桩手（NEUTRAL STANCE）

在“二字箝羊马”的基础上，双手向前平伸出去（图39)，若左手居前时，则称之为“左正身桩手”，其侧面示范则如(图40)所示。而且由于这时左手居前，所以左手叫“前锋手”，也叫“问手”，主要用于试探、阻截、迎击，有时候也可用于“抢攻”；处于后面的手则叫“后卫手”，也叫“护手”，主要用于防御。当然，这前后两手都始终是处于自己的“中线”上的(亦即“守中用中”)。

如果右手居前时，则称之为“右正身桩手”（图41)，此姿势也同样要求两手应守护“中线”及“身体中正”，用眼睛盯紧对手眼睛。





有人可能会问，咏春拳的“正身桩手”在对敌时是不是暴露出来的正面要害部会过多呢？我的答复是，你不用担心，因为咏春拳本身就是一门防护极为严密也相当好的拳学，它根本不怕对手攻来，它就“怕”对手不出手攻来。只要他一出手攻来，我方的前手便有机会去反击他。正因为如此，咏春拳甚至可以由正身而去同对手进行看似极为危险的“埋身搏击”，因为咏春拳已经习惯与适应了近身的或面对面的剧烈搏击。此外，通常情况下初级水平的咏春拳练习者大都以侧身桩对敌，而高级拳手则似乎对正身搏击的技术运用要娴熟很多。当然你还不要忘记了咏春拳还有“转马”、“卸力”练习及“侧身桩手”的高效运用，因为学咏春或任何一门拳术时，你都是应做到“死学活用”。



图 39



图 40



图 41




图 42


图 43

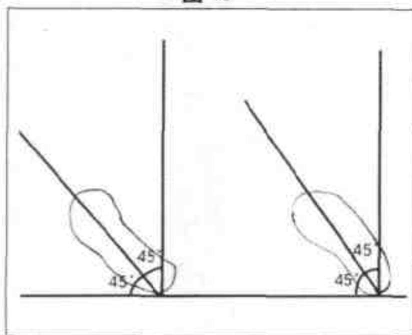


图 44

2. 侧身桩手（NEUTRAL SIDE STANCE）

在“正身桩手”的基础上，以两脚跟为轴而使两前脚掌同时向右转动，同时身体亦迅速右转，而变成侧身对敌的姿势（图42）此为“左侧身桩手”；如果你再向左侧转体180度，就变成了“右侧身桩手”（图43），当然此时也已换成了右手在前。至于两脚的角度则变成了45度（图44），身体亦随之变成了45度对敌的姿势。不过，你也可根据对手的攻势之实际情况而将身体变成60度对敌或80度对敌，而不必拘泥于仅仅是45度对敌。但无论下体怎么变化，上肢应基本上保持“中线对敌”，以防备对手的突然进攻或随时发起攻击。

当由“右正身桩手”变成“右侧身桩”时，两脚应转向右方，双手亦应始终保持在中线对敌状态，因为一旦放弃了对“中门”的防护，对手必会趁虚而入，这实际上就



是为对手打开了方便之门，后果将不堪设想。同样的道理，一旦对手疏于对中线的防护时，我方亦应果断进行迅速有效的攻击，以便出奇制胜。

无论是“左侧身桩”还是“右侧身桩”，你的前脚都不应负担过多的重量，以免影响身体转动时的速度与灵活性；不过，前脚仍需踏牢地面以便协助后脚维持身体平衡。有些咏春拳师则强调前脚不得承担任何重量，以免影响起脚速度与灵活性，但这样一来由于后脚长久负担了过多的重量，则势必又会导致过早的疲劳。但更多的流派要求是“前四后六”、“前三后七”或“重心平均分布于两脚上”，因这样在转动时略为灵活一些，并由于两脚各分担了一定的重量，所以下肢便不会过度疲劳。

3. 前锋桩手（FRONT STANCE）

有很多人说是李小龙在咏春拳的基础上创立了“前锋桩”，但事实上并不是这样的，因为在李小龙之前咏春拳中早已经有这种技术了，不过是李小龙对其进行了改进与提高而已。

练习时，两脚前后箝羊马站立，重心大部会落于后脚上，两手始终占据自己的“中线”（图45），这是“右前锋桩”，(图46)为右前锋桩的侧面示范。当己方的左手与左脚据前时，则称之为“左前锋桩”（图47），其侧面示范则如(图48)所示。但无论是“左前锋桩”还是“右前锋桩”，己方前脚都不得承担过多的重量，有些咏春拳老师要求则是重心落于两脚之间，即两脚各承担50%的重量，但是在这种情



图45





图 46



图 47



图 48

况下要起任何一脚去攻击时，都必须先将一脚上的重量转移到另一脚上才能起腿，这样一来就影响了自己的攻击速度，且前后交换重心时还会导致上体起伏与波动太大，从而会被对手察觉。有些咏春流派则要求是前脚不承担任何重量，这样虽然起脚攻击或截击时在速度上略快一点，但后脚却容易疲劳。看来前脚还是要适当承担一些重量的，这是由格斗的现实所决定了的。

（图 49）为李小龙早年手绘的咏春拳的"右前锋桩"；从图中可以看到重心大多落

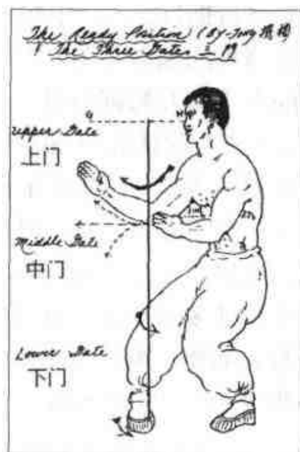


图 49



于后脚上。(图50)为李小龙早期(香港读书时期)示范的传统的“右前锋桩”，从桩中可以看到那时他尚未对咏春拳进行革新，而且重心亦压于后腿大多。

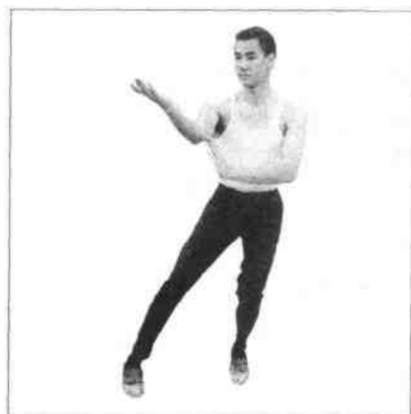


图50

在这里可能有些读者还会问“从摆桩的图示中似乎可以看到有些上重下轻的感觉，不知是不是真的”？其实有这种想法也属于正常，因为他们可能对摆桩中的力学原理的理解尚不够深刻。下面我可以通过绘图与照片来向你诠释，在(图51)中可以看到己方头部几乎与自己的脚在一条上下垂直线上，其实它们就是在一条垂直线上，这样己方的头部便可远离对手的有效打击范围，相对来说便已安全许多。如果把前面的脚同身后的垂直线连起来，便变成了一个“直角三角形”(图52)，我们知道直角三角形相对来说是较为稳固的。咏春拳之所以称为最科学的拳术，是因为它有科学的原理来解释自己。



图51

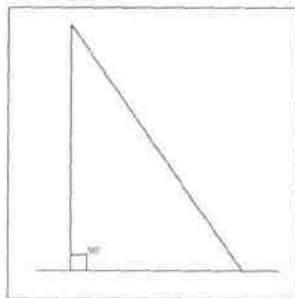


图52



本课主要讲了如何由“二字箝羊马”转换成更加实用的“正身桩”、“侧身桩”与“前锋桩”，那么这些不同的桩马之间又是如何进行互换与转换的呢？这就是第三课所要讲述的内容：转马。





第三课 "转马"练习

在咏春拳中，"转马"既是一种巧妙的步法变化，同时亦是一种身形上的变化。在这里，我所要声明的是，转马并非一种单一的动作技巧，它是一个快速变化着的"流动着的技巧"，它是一个动作过程。其主要作用是通过"转马"来巧妙的卸掉敌方由正面攻来时的巨大力量，由于它在咏春拳的实战中运用的极为广泛，所以可以说"不懂'转马'的人就不懂咏春拳。"

所谓"转马"，就是由"二字箝羊马"的正身马转变为"侧身箝羊马"的侧身马(图53、54)；或再由"侧身马"转变回"正身马"(图55)；然后再练习另一侧的"侧身马"及其转回方法(图56)。在实战中，当对手由正面猛冲过来时，别的拳派都是用手臂去硬碰硬的格挡，在这种情况下你可能会挡开对手的猛力一击，但你能保证挡开对手重拳的连续打击吗？你即使能挡开对手的所有攻击动作，那么相信他在猛烈冲击时的惯性力量亦早已把你冲撞的乱了阵脚或失去重心了。换言之，你的蛮力格挡或许会挡开对手的重击，但是你



图 53



图 54




图 55


图 56

对此却要付出一定的代价。而且现实中的剧烈打斗跟师兄弟间的“对拆”又有极大的差别，或者说是截然不同的两回事，也就是说真实打斗时对手根本不会轻描淡写的去打，因此你必须去全力格挡。

面对上述情况，咏春拳有自己更为巧妙的卸力或防御方法，当然它仍然是用手去格架敌方攻击之手，不过不是硬挡，而是顺势格挡或是顺势捋化。此时敌方的冲击力量也可能会通过双方互相接触的手传到我方身上一部分，但是我方在上肢进行格挡的同时下盘早已进行了变化，也就是把通过上肢格挡后仍剩余的力量通过“转马”传到了地面上（此种情形就好像避雷针所起的作用差不多），也可以说我方现在是以地面作为强大的后盾的，上述这一过程就是由“正身桩手”变为“侧身桩手”的实战运用过程。当然，我方在转马避敌正面锋芒的同时，前手亦早已及时出击而准确的击中了对手（图 57、58、59）。记住，当转马至侧身状态时，身体重心差不多大多数是压于后面的腿上。不过，此时前脚仍须踏稳以协助后脚维持身体的重心平衡。



李小龙在早期教学中对“转马”的举例解释是：在西班牙的斗牛场上，斗牛士是以抖动手中的红布来吸引牛的注意力，当蛮牛被吸引而迎面猛冲过来时，斗牛士早已迅速闪身向侧面避开，他只是引导蛮牛冲向手中的红布而已。那么，斗牛士的闪身过程是否与咏春拳中的“转马”有相通之处呢？答案应该是不言而喻的。讲到这里，你也应该明白“转马”的真义了吧！当然具体在实战中实施时，你还需知道你的转马之幅度只需恰好使敌方攻来的拳由己方的身旁掠过即可，亦即应避免将防御动作做得过大，这样一来，一是不利于控制自己的重心，二是自身不利于发起攻击，所以说你的所有动作只需恰到好处即可。



图57



图58



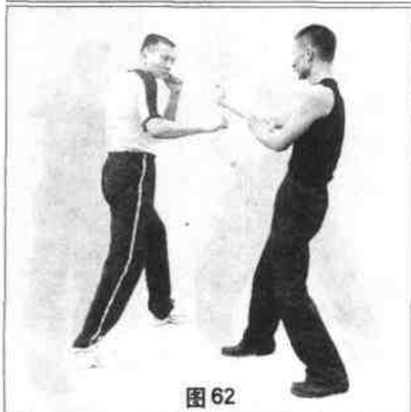
图59

在本流派的咏春拳格斗技术中，转马时以两脚保持45度角为最佳；即使对手仍继续冲来，而使我方不得不将脚下角度变成90度时，但




图60


图61


图62

双脚却仍可保持45度角的最佳稳定状态。切记，转马时并非以上身带动下肢去转动，因为在这种情况下，一旦上身停止转动的时候，其惯性冲力仍会带动下肢进行转动，这样一来便会出现桩马不稳的现象。

上述的所有内容为“正身桩”转变为“侧身桩”的过程，那么如何由“正身桩”变成“前锋桩”呢？这一动作虽然极为简单，但却很实用。当对手绕着我方转动时(图60，61)，我方可“以不变应万变”自然以“转马”去应对（图62)，也就是无论对手怎样游走与换位，我方应始终以双手去对正敌方的“中线”。

任实战对抗中，“正身桩”转换为“侧身桩”用得要多一些，但却需要你经过不懈的练习才能真正掌握它，你根本不用指望半小时内成为“转马”好手，因为转马虽然容易学会，但要想运用自如却非易事，原因是在“会”与“自如”之间毕竟还有一定



的差距。一份耕耘一份收获，你在转马练习上练得越多便越熟练，在实战中便不致于手忙脚乱，当然最好是能达到"本能状态"为止。

在具体运用中，你根本不用怕对手会击中自己，因为我方的双手仍是两道犀利的锋线与防线，况且无论对方的拳头有多重以及有多快，我方都早已在对方拳头攻到之前转马走开了，而不是去同对方硬打硬拼而打个两败俱伤，这种情况虽在其它拳派中常见，但这却不是咏春拳的风格。在军事对抗中或战争中有句话叫"杀敌三千，自杀八百"，也就是说交战双方都会有伤亡的，但咏春拳却超越了这一极限，原因是它已通过一个精巧的"转马"动作迅速移到了敌方的"盲区"中去了，这种"盲区"在军事中又叫"死角"，也就是你的枪炮威力再大再厉害也有打不到的角度，这个特殊的"角度"就是"盲区"或"死角"。请记住，武术是战争的产物，它具有战争的特性，更是战争的一个缩影，战争中的战略与战术变化对提高武术的格斗水平是极为有益的。

关于"转马"的练习其实在咏春拳的第二个套路"寻桥"中便有专门性的练习，下面我们来看一下：我方先由双手向前插出的"标指"开始（图63），然后以右脚跟为轴向左侧转体（图64）；接下来再转向正面（图65），并继续以左脚跟为轴向右方进行旋转，完成向右的转马动作（图66）。此连续动作可反复进行练习，并一定可使你获益匪浅。

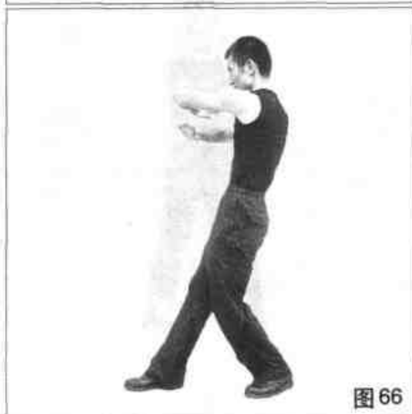


图63




图64


图65


图66

前面几课主要讲了如何“开马”及如何“摆桩”，以及如何将各种桩法在原地根据对手的实际攻击状况进行变化。但是武术是一种动态中的格斗运动与“战斗着的哲学”，故咏春拳虽然有“拳打卧牛之地”之说，但这是相对而言的。事实上，绝大多数的格斗过程都是在运动中进行的，当然这又牵涉到一个新的课题：如何利用有效的步法去搏击。



第四课 “子午步箭马”练习

在讲解“步箭马”的动作要领和练法之前，在这里首先澄清一件事：那就是咏春拳并非“有手无脚”，因为大多数外人对咏春拳的真正理解太少，仅仅限于其凌厉、凶狠的如机枪般快速连击的拳法上（图67、68、69、70），而对其独特而实用的步法却知之甚少，这一方面是拳法的锋头盖过了其脚法；另一方面是由于历代咏春拳前辈太保守所至，也就是很多咏春拳先辈都极少讲及步法，而只向一些嫡传弟子秘传此等法度。当然即使偶有透露，也仅仅是一鳞半爪，很难知道咏春拳下盘功夫的精奥之处。也难怪，古时候武人就靠此拳艺吃饭，不轻易教绝招也在情理之中。如今社会开明，且欲将国术推向全球以让外国人认识中华民族传统文化的博大精深，所以再将绝学压在箱底已不合时宜。



图67



图68





图 69



图 70

也正因为如此，下盘功夫本来被列为咏春拳中的高级课程，但在本书中，却将之列为最基础的课程，以便让读者有更多的时间去练习。“步不快，则拳慢。”步法是一切格斗活动的基础，故应该“未习拳先习步”。

咏春拳中最基本也是最实用的一种攻击性步法叫“子午步箭马”，简称“步箭马”。所谓“子午”通常指人体的中线所在，而“步箭马”则是一种“侧身如箭般快速而敏捷的前冲步法”，结合起来说就是“一种侧身以减少被敌方打击面积并迅速插入敌方中门的攻击性步法”。我们知道“中门”与“中线”都是人体的重心所在，那么这种快速插入敌方中门的步法也就是一种可迅速破坏敌方重心的步法，所以说此种犀利的步法本身便是一件极为锐利的武器。

由于步箭马前冲的惯性极大，故很容易将对手冲撞得失去重心平衡。相对于对手来说，他赖以维持平衡的关键便是其双脚，而“步箭马”便是专门用来破坏对手的下盘支撑力的（拔对方根节），当然上肢亦须同时配合有效的打击动作去创击对手，也就是说一旦向前冲进，就必须手足齐动而用整体的冲撞力与攻击力



去重击对手，或者说一旦要进，须全身整体俱进而无丝毫抽扯游移之分散攻击力的现象出现。从而上下内外，头手身足，全力赴进，一言其进，不可有一处不进 一言其起，不可有 一处不起 一言其落，不可有一处不落。总之要使全体一贯，相合为一，方为之“真进”，正所谓“起要快，冲要猛，踏要实，脚手齐到方为真”。

“步箭马”在练习时，多由前锋桩开始做动作（71），因为咏春拳中的大多数攻击行动都是由前锋桩发起；先将前脚向前上方迅速提起（图 72），然后向正前方踏下去（踏进去），这时上身仍需保持良好的戒备（图73）；同时应立即利用前脚踏在地面上的力度作为支点，而疾将后脚及整个身体同时“扯”前（图 74），恢复原来的前锋桩姿势。需要一提的是，咏春拳中的“步箭马”同西洋拳击中的“前滑步”动作顺序是一样的，同样都是先上前脚，然后

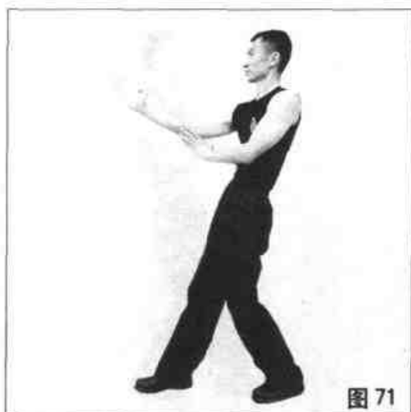


图 71

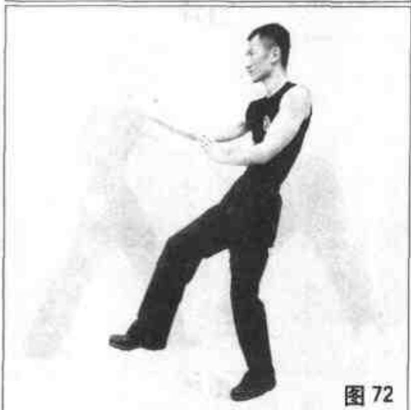


图 72



图 73





图 74



图 75

再跟进后脚，不同的是咏春拳步法之后脚跟(扯)进动作可由此产生一股强大的整体的向前的冲撞力，而不似西洋拳般只是把力量集中在两只拳头上。

上述“步箭马”的运动过程是以一步前踏而同时将两脚前移，它是利用大地做为支撑与反弹力量来加快自身前冲进步的速度。当然，在后脚移前之后应迅速将重心转换回后脚，以便于前脚再次迅速前踏攻进，因为如果始终把重心大多压于前脚上的话，想再次前进步时则势必会影响到速度。另外，在“步箭马”冲进的过程中，无论是进前脚或是后脚，己方都应踏牢（踏稳）地面，以保持良好的重心平衡，如果你的两脚始终是踏稳的话，无论对手怎样牵化也不影响到你的重心之平衡（图75），所以你一定要养成一种进步时“落地生根”的良好习惯。

练习“步箭马”时还要做到的很关键的一点是：前脚踏地后要充分利用两膝关节原有的“箝膝力”而将后脚迅速扯动移前。此种情形就似在两膝（腿）上绑上了一条有弹性的皮条一般（图76、77），当你的两腿把这个皮条扯到了其弹性的最大极限时，它是不是会产生一种将你的两腿向中间拉回的感觉？而这时你的前脚早已经中踏入到敌方的中门而不动，要动的只是后脚迅速“扯”



前了！至此，你应该明白“箝膝力”在实战中的高度技巧性与重要性了吧。

“步箭马”的施用原则是当进则进，要鼓其气而弹其身，并勇往直前。同时还需有犹如蛰龙升天之威势，以及有冲天之雄浑和抖擞之劲力，一句话“脚踏中门占中央，就是神仙也难防”。因为在你脚踏敌方中门而逼住对手的同时，上肢早已发出了一阵如机枪扫射般的连环重拳快速猛击，这一下肯定能击倒对手！



图 76



图 77

所谓“换马”练习，实际上指的就是“上马”及“退马”的互换练习，它是咏春拳步法中的一种活用方法。有人说咏春拳无步法，那是因为他根本不了解咏春拳的真谛或者说咏春拳的步法在精妙程度上与别的拳派相比是犹过之而无不及。当然这是因为历代咏春先辈注重实践，而将此等技术演变到了相当精巧、实用的境地而已。请记住，一个拙于步法的拳手也必拙于拳法，正如李小龙所说：“一个人的武艺之高低全在其步法之运用上。”或者说快速与够劲的出拳或踢腿，取决是否处于良好的平衡与快速的移动上。



第五课

"换马"(上马及退马)练习



图 78



图 79

咏春拳的"上马及退马"练习基本上是由正身马变成侧身马，也就是由"正身桩"换成"前锋桩"的过程，同时还是一种迅速前冲攻击的步法，当然它亦包含了"步箭马"的优点，即利用前脚踏地的反作用力迅速将后脚"扯"前。

具体练习是，先以正身桩站好(图78)，先将右脚收到左脚内侧(图79)；随后再迅速向前滑进去而直入对方的中门(图80)；接下来，在前脚踏稳的同时立即跟进左脚(图81)，变成正常的前锋桩，此时也就完成了"上马"的动作；然后是进行"退马"的练习，方法是先将前脚迅速按原路线往回撤步(图82)，并一直撤至原来起脚的站立位置(图83)；最后再迅速将左脚向后撤回至原先的



位置(图84)，从而迅速完成一个向后避开对手攻击的动作。

上述这个步法动作就完成了攻防两个练习动作的转换，当然它需要你进行不懈的练习才能渐渐趋于熟练，每天去完成几个“数百次的移动练习”吧！直到能达到自动化的定型状态为止。“记住，要练习快速度，就必须做到一次快过一次，我不相信哪个人在跑道上慢慢走几圈便会成为长跑冠军”（李小龙）。

在整个“进马”及“退马”的过程中，重心应尽量处于后脚(当然这也不是绝对的)，以保证进退的快速度与重心上的灵活转化及平衡。至于前进时的步幅虽说尽量不得超过肩宽的长度，但也要根据实际情况去灵活掌握，因为对手都退到半米以外了，你不可能只上步30厘米，要知道在格斗中距离感是相当重要的，即使是一个小小的距离差错与失误，也能使一

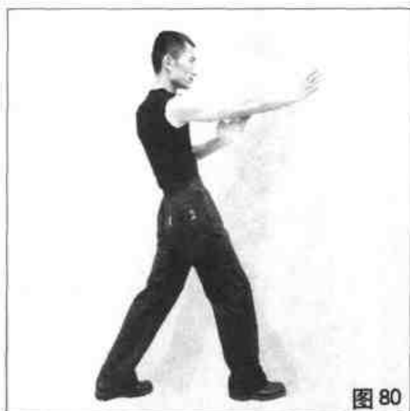


图80

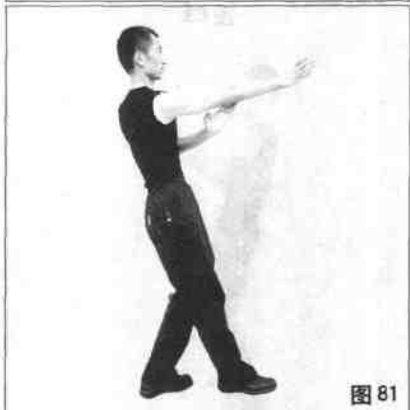


图81



图82





图 83

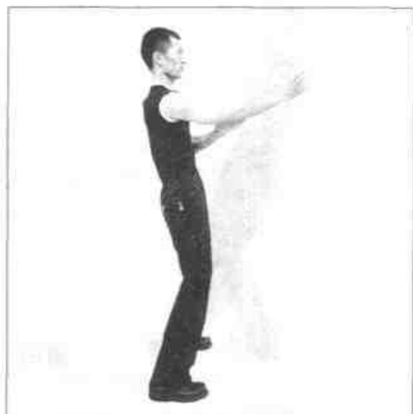


图 84

次重击变得无关痛痒。此外，你还须做到“应抢在对手达到理想距离之前去及时、果断地出拳攻击”，而不是在那之后。

前面已经说过，“进”则当机立断，避免优柔寡断。如果己方之“进”无法令对手失重，或是没有被己方控制的情况下进攻，则称之为“冒进”；至于“退”，应在对手之攻击未发出全力之时，以便己方能“领而化之”，或退而击之，因为一旦被对手封住或粘死的话，则己方非功深不能化解。所以能否做到“进”的适时，“退”的得法，全在平时之不懈练习。如此方能心领神会，并得之于心而应之于体。



第六课 “日字冲拳”练习

从第四课开始，我们便已着手讲解咏春拳的攻击性技术，并已介绍到“上欲动下必为领，下欲动而上为领”，也就是一旦发起进攻便需全身上下俱进而全身整体无一不进，这就需要在步法娴熟的基础上配合以凌厉的拳法进行攻击。但欲详解咏春拳之凶狠、实用及科学的拳法技术，请看第六课中的讲解。

日字冲拳（STRAIGHT PUNCH）是咏春拳中最重要的拳法，也是实战中运用频率最高的拳法，堪称咏春拳攻击技法中之“中坚骨干”拳法（图85），它亦是咏春拳中攻击速度最快最迅捷的拳法，而且出拳时对身体原姿势的变动最小；同样的道理，对身体重心平衡的改变亦最小，并由于它的出击符合了“两点之间直线距离最短”的科学原理，故而打击的准确性极佳，突发性亦极强，所以对手极难防范。

“日字冲拳”的出拳方式与一般的传统的中国武术中之出拳方式有着极大的区别：

第一、出拳前，手绝不是置于腰部，更绝非是由己方腰部出拳（因为这样就平白增多了许多无谓的攻击距离），以免增长攻击时间。

第二、打击时大多由前手发出攻击，以增大攻击的突发效果与提高打击命中率，因为前手距离对手最近，故对手相对来说较难防范。



图85

第三、出拳时身体及手臂绝不可僵硬，以免影响打击速度和“瞬间爆炸力”的发



挥；换言之，只有在拳头击中目标前的瞬间才可将全身的整体劲力集中于一点发出，从而打对手一个“措手不及”并有效的打出强劲的具有“穿透力”与“震荡力”的重拳来。

第四、当果断打出日字冲拳时，肩膀切勿向前推送，也就是说上体应保持“中正不动”的形态。甚至说肩部，还应在拳发出的瞬间有一个略往回“一搐”的动作，以便使拳头产生一种强大的“震荡力”（咏春拳中著名的“寸劲”或者“寸拳”便是在此基础上发出），其中的道理就如将手中的皮鞭猛力抽出时“手腕部突然猛力一抖”的原理一样；记住，抽皮鞭时若没有这一“抖腕”的动作的话，打击的力道与效果会差很多，你自己尝试一下后便知道。



图 86

第五、出拳打击时应将手臂尽量打直，以便将劲力毫无保留地发放出去（图86）。将手臂打直的另一优点是可以避免“力蓄而不能放”的弊端，因为勤练功夫的目的就是将平时所学尽数发挥于实战，如果在实战时无法将应有的劲力完全发放出来的话，那么平时就白练了。谨记，你的拳头“打得愈直愈佳”，因为愈直便愈具有“穿透力”，当然当你的拳头打直及劲力尽数发放出来后，还需快速收回，以备再次打击或防备对手的反击动作。



图 87



第六、拳需一定由“中线”果断打出，并记住应由原路线迅速收回，亦即保持“守中用中”之要诀（图87）。用李小龙的原话来说就是“出拳时，应由自己的鼻子的正前方迅即打出（以自己的鼻子作为‘基准线’向前冲击），出拳并非由肩部而发，而是由身体的‘中心’（线）而发，而鼻子恰恰位于身体中心线上”，而咏春拳的秘传诀要是“发拳肘在中”。如果你的日字冲拳做到上述六点要求与要诀，那么你的日字冲拳亦已几近达到了完美状态。



图88



图89



图90

1. **基础练习**

日字冲拳的基础练习的重点是让你体会如何由“中线”准确出拳。练习时可由咏春拳之“二字箝羊马”开始（图88），拳边往前打出边移向“中心线”或是先把拳移至“中线”（图89），然后再径直向正前方直线打出（图90）。记住，你的拳愈直愈佳，而且出拳时身体不得随出拳而前



后或左右摇摆，以免影响出拳的准确度与劲力的“渗透效果”。(图91、92、93)为李小龙当年的咏春拳高足严镜海所示范的日字冲拳的“中线出击”练习。值得一提的是，在李小龙的所有咏春拳弟子中，最终能被叶问宗师认可的也只有严镜海一人。



图91



图92



图93




图 94

2. 双手配合练习

练习时，己方以前锋桩站立（图94），在右拳迅速向正前方径直打出的同时左手（后护手）亦已开始向前方移动（图95）；在右拳向前打直而将劲力全部发放出来的同时，左手亦应根据实际情况做出了各种有效的防御动作（图96），也就是做“攻中有防，防中寓攻”。


图 95


图 96



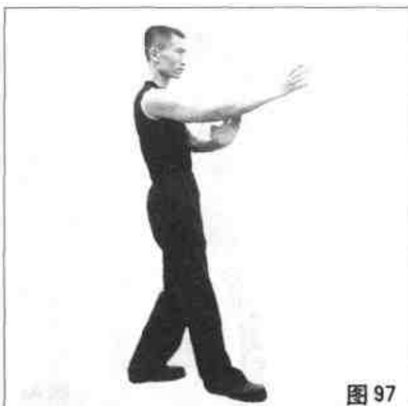


图97



图98



图99

在这里，左手防御的动作有很多，例如拍手防御、摊手防御、括手防御、耕手防御等等，后面将逐一介绍到。(图97、98、99)为侧面示范的左手日字冲拳打击，从图中可以看到己方右手已进行了良好的防护。



3. 实战运用

在实战搏击中，日字冲拳主要用来准确地打击对手的下巴、面门（图100）、心窝（图101）及软肋（图102）等致命要害处，以求“一招制敌”的效果。记住，无论是高位打击对手面部或低位打击心窝，你的拳法都应放松而迅捷地打出，而切勿使肌肉与关节僵硬以免影响速度的发挥。正如李小龙所说：“试看任何优秀的格斗家，即使他在做最费力的动作时的表现，他亦是极为自然且流畅的。反观一个新手，因他精神与动作均过于紧张。以及由于无谓的过度的用力所产生的拙态却是显而易见的。”过度的肌肉紧张不仅影响了你的打击速度，而且还增加了肌肉能量的消耗，如此可造成自身过早的疲劳。



图100

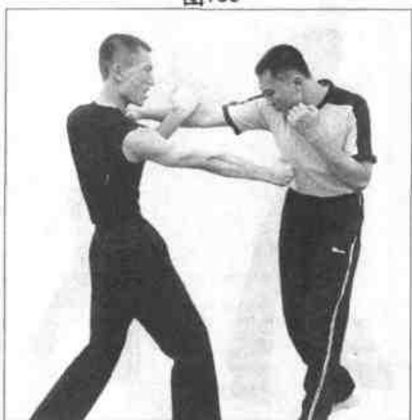


图101



图102





图 103



图 104



图 105

4. 实战发挥

我方以前锋桩对敌（图103），在对方右拳攻至己方体前的瞬间，我方应速用左手小幅度轻快地外挡敌方腕部内侧进行有效地防御，同时右拳则早已不失时机地准确地重重击中了敌方的面门这一致命要害处(图104)，击敌以措手不及。谨记，己方的右拳需猛打快收，并由“中线”制敌。在(图105)中，己方的右臂虽与敌前臂交叉，但己方右拳仍由“中线”出击并准确击中了敌方面部致命要害处，这是在剧烈打斗中的真实写照。其剖面示范则如(图106)所示。

“有一点甚为重要，在出拳前切勿有任何预动，例如先将拳拉回再攻出等。此外，还需做到能由任何姿势、任何角度、任何位置出拳，以增加对手防御上的难度。最重要的一点，是需做到‘攻防同步’，也就是一出手就具有攻防两种意义，或者说一拳攻出时另一手需同时进行良好



的防护。”（李小龙）

充分地放松、才能保证既快又狠及顺畅的出拳。

前手出拳时，尽量放松与自然；只有在击中目标前的瞬间才可紧张肌肉，握紧拳头，将力全部于一瞬间突然发出。记住，所有的打击动作（左、右、高、低）都必须能深深贯入到对方“体内三寸”，而非点到即止或将力量作用在对方躯体表面。关键的一点，己方的拳一定要由“中线”打出（图107、108），也就是一定要牢记“攻守抢中线，集中于中央突破”之诀。

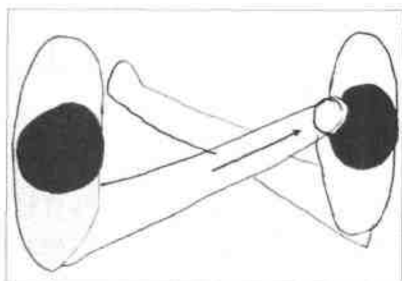


图106



图107



图108

在本课中只讲解了“日字冲拳”的徒手技术练习，虽然这种不间断的练习亦可用来增加打击速度与力量，但却没有有关专项练习的效果好。李小龙通常通过手持重物进行击打来获得真正的格斗所必须的快速打击力与闪电般的打击速度，这就是下一课所主要讲授的内容。



第七课　“负重冲拳”练习

在古传咏春拳中，都是手臂戴数个铁环进行功力训练，也就是用钢筋焊制（打造）一些直径略粗于手臂的圆环，然后套在手臂上进行各种手法练习，当然其中亦包括进行“日字冲拳”练习。用来练习手臂的耐久力、速度与瞬间的爆发力，因为现在虽是持物进行冲击练习，但仍需按前面第六课中所讲的要领去进行严格、细心的练习。不过，在今天的城市生活中，打造一定数量的小铁环亦非易事，好在凡事都有解决的方法，因为你可以找一个小哑铃来代替，而且在一般的体育用品商店中都能买到这种小型哑铃；如果真买不到这种哑铃时，随便找一根小铁棍也可以替代，并且练习效果绝不会差。因为在李小龙所著的标准截拳道教科书《李小龙技击法》中，便专门介绍有“手持短铁棒进行打击力量训练”的课程。


图 109


图 110

李小龙当年是这样进行训练的：首先找一根重约0.5公斤重的小铁棒，将它握在手中，然后径直向鼻子的正前方打出，也就是应养成由



中线出拳的习惯，当然它将会很快改善你的发拳力量。同时，如能保持身体和手臂放松，你便会充分感觉到每打完一拳后，手臂会迅速地自动恢复原位。重要的是，你能够做到象鞭打那样迅猛而有爆发力的出拳（图109、110、111、112、113、114）。记住，需多体会你的肘部如何发力。


图111


图112


图113

无论是用右手还是用左手进行打击，你都应在原地击打练习后，再进行“进步中的击打训练”，以便使训练与实战更加接近。有人也许会问，持重物击打后可以提高速度与力量，这里面有什么原理呢？道理是这样的：练习者之所以在去掉负荷后，再出拳打击时就会加快，是因为你的神经中枢在完成难度较大的动作时，会发出较为强烈的神经冲动，接着又在放下重物后进行难度相对较小的同类打击动作的练习，可使“剩余兴奋”继续发挥作用，来指挥肌肉快速收缩，从



而提高动作速度与打击力度。你试一下便会知道，效果是相当明显的。

李小龙在训练中常用的另一种用来提高打击力道与速度的好方法是：按照咏春拳的原理进行持单头哑铃或"寸拳训练器"的练习（图115、116），也就是先屈腕持哑铃站立，然后以肘底劲发力而将手臂向前方打出至"臂直"状态，这个时候是在手臂即将打直的瞬间才将力突然发出，而且要重点突出"腕力"与"肘底劲"的发挥与运用。



图 114



图 115

尽管是在进行专项素质训练，但你仍需做到使动作果断而无预动，这一点极为重要，不仅自由搏击与西洋拳击这样要求，咏春拳更是如此，因为咏春拳更加注重搏击的实效性与战斗效率。如此一来，当对手看不出你的身体有前冲的迹象而进行防御的同时，你的拳头早已重重击中了对手并迅速抽了回来，这就是出拳迅速、突



然、强劲的优点所在。也就是说，在对手发现你的动作之前，你的攻击已经完成，这才是真正的咏春拳高手所应具备的能力，也是我们以后所应努力的方向。



图116



第八课 “扯空拳”练习

进行“扯空拳”训练的目的，一是为了巩固前面两课所学到的“日字冲拳”的打击技术；二是学习连环攻击与连续重击的能力；三是为了进一步强化日字冲拳上的打击威力与破坏力。

练习时，每一拳都需由“中线”而出，并同样讲求瞬间的爆炸力与“穿透”效果，同时打击前身体仍需适度放松，以保证顺畅的打击速度。李小龙的咏春拳师兄张卓庆（WILLIAM CHEUNG）大师，便于1984年在美国的哈佛大学以“扯空拳”创立了一项每秒钟8.3拳的快速击拳世界纪录，而且至今无人能破。

在咏春拳中之所以注重“扯空拳”的训练与运用，是因为在实战中单一的打击动作并不能保证你能一击制胜，但是这种连续不断的如狂风暴雨般的密拳连续狠击则可助你达到目的，道理很简单：对手能防得了你的第一拳，但却不一定能防得住接二连三的重拳猛击，因为第一拳攻击已为后面的连击动作撕开了一道缺口或创造了更为有利的条件，所以这种连续发出的快拳连击很容易击中并由此彻底击倒对手。这也是为什么能连发射击的冲锋枪（机枪）比只能单发射击的步枪厉害许多的原因所在。具体反映到咏春拳上，这种连环攻击的“扯空拳”就好比是威力无比的冲锋枪，而单一而发的拳法则好比是步枪。当然，步枪的准确性从理论上来讲要好过冲锋枪，但冲锋枪的第一发子弹射击在准确性上亦并不差。己方的连环重击不但会使用对手无法招架，甚至连招架的机会都没有，进一步来讲就是让其连闪避的机会都没有。

以咏春拳来讲，当第一拳有效击中对手后（无论是先攻击击中或是防御反击时击中），接下来必是一阵重拳连击以便击溃对





手，因为己方每一拳打完后必可由此制造一个更有利的空当来利于下一拳的攻击，这样直到对手倒地不起为止。当然，活生生的人与威力无比的冲锋枪还是有很大区别的，因为人是有生命力的，他可以根据实际情况去迅速捕捉最有效的战机及目标。所以从理论上来讲，人的"重型连环拳"甚至要厉害过冲锋枪，因为枪是一件机械产品，它有时候是不受人的控制的，而你的双拳却可自由和自如地发挥。"一个高手与初学者的区别在于，高手善于把握最有利的战机去做足以致命的连环重击，也就是一鼓作气击倒对手"（李小龙）。

具体训练时，两手置于胸前做好戒备姿势(图117)，右拳于胸前沿直线向前径直打击（图118)；当然，右拳需放松地打出并直至右臂打直打尽（图119)，此时左拳应进行良好的防护，并需养成习惯。接下来，在右拳迅速回收的同时，左拳则贴着右



图 117



图 118

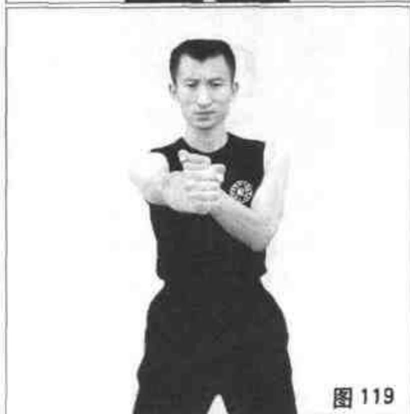


图 119




图 120

腕上侧猛然向前击出（图120），并直至左拳打直打尽（图121）。然后在左拳回收的同时，再疾速向前攻出右拳，而且仍是贴着左腕上侧向正前方果断打出（图122），直至右臂打直而将劲力尽数发放出来为止（图123），然后再回复到原来的准备姿势。如此“三拳一组”进行循环往复的不懈练习。


图 121

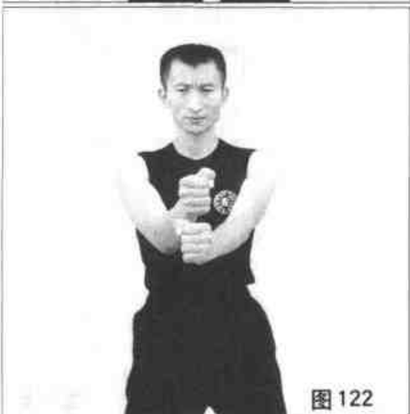

图 122


图 123



在上述训练中，之所以要求攻击之手是贴着另一拳的腕部上侧向前方径直打出，是因为双手上下交错在一起而严密屏护住了自己的中线要害，故对手是很难由此种状态突入我方中门而破坏我方的攻击的。其中的原理很简单，试想一下，是你的单臂容易被对手格开，还是双臂上下交错在一起时容易被格开呢？答案当然是前者更容易遭到对手的破坏了。记住，这又是咏春拳中的一个不传之秘（图124），图中为李小龙的亲自示范。



图124



图125

"扯空拳"训练通常以每组三拳为最佳，李小龙当年则称之为"安全三下"，而且每天应最少练习一百组，李小龙在其颠峰状态时期是每天做666组，亦即总出拳数达2000次（也可根据实际情况定为"六拳一组"或"四拳一组"以及以左手为先导而进行连环打击），这时你就应该明白功夫是怎样练出来的了吧。练习前先在胸前选定一个目标（也可画出你的仇敌的模样），或直接在墙上涂一个"○"或"+"之类的标记，然后可对着这个标记（目标）进行不间断地连续冲击（图125），当然在这里并不需要你将拳头直接打在墙上，而是以墙上的标记为假想中的目标进行连续的"空击"。



在咏春拳中，进行上述这种对着“假想”目标进行打击训练的目的，是使你出拳的落点更集中。要说明的是“集中攻击同一目标”是相对的，而非绝对的，它的目的是集中优势火力进行重点突破，以便增大打击效果。此原理就象工作中的“冲击钻”一样，一次钻不透这堵墙，可再在同一目标处再钻一次，直到“钻透”为止。具体反映到格斗中来：一拳击中对手后，可连击两拳，在该次“三拳连击”之后，可再来一次“三拳连击”，在这种强力“冲击”下，没有钻不透的目标也没有击不垮的人。

本课是前面几课内容的延伸与提高，也就是将前面几课练就的强有力的“单招”，在本课中结合（串联）起来进行运用。当然，当你具备了极好的连击能力与打击速度后还不够，因为你的拳头（拳面）之杀伤力与硬度还缺乏一些“火候”，或者说真正能使拳头产生足够杀伤力与破坏力的方法你还未学到。既然你想学，那么就去看第九课吧！





第九课 “墙壁拳击袋”练习

作为把咏春拳推向世界的先行者，李小龙已把咏春拳的很多技术与训练方法发挥到了极致状态。在他的咏春拳训练系列中，有些方法是新创立的，有些则是延续自传统的咏春拳。例如“墙壁拳击袋”的训练便原原本本地来自于传统咏春拳，这也是李小龙较为重视的一种拳力强化训练方法，他曾这样对弟子们说过：“我不知道拳头打在人身上的真正感觉，因为你可能打到坚硬的骨头上；也可能会打到软软的脂肪上面，而墙壁拳击袋训练则是体验创击真实感觉的最佳方法。”他所采用的方法便是去击打挂在墙上的方形的拳击袋，也叫“墙壁拳击袋”(SAND PLATE)，在传统咏春拳中则叫“沙碟”。李小龙虽对这种方法进行了广泛的运用，但事实上它却仍旧是咏春拳中的一项必不可缺的功力训练手段。

传统咏春拳中的“墙壁拳击袋”通常是竖着挂着的三个方型小沙包，而李小龙则将之改进成了横挂（图126），而且他的不同的沙袋里面分别装有砂子、石砾(豆子）及铁沙（铁屑），用以体验打在不同物体上与不同部位上的不同感觉。当然，初学者可先从击打较软的装有砂子的袋子开始练起，而且根据课程安排本课虽只训练一天或两天，但这却是一个保



图 126





图 127



图 128

留课目，而需要你去天天练习（至少每天应练几下或隔日去练一定的时间与强度），因为它对培养你的打击之破坏力与拳面硬度相当有用。更有一些咏春拳高手会每天带着一块铁板，以便有时间时便拿出来打几下（图 127、128），正所谓“曲不离口，拳不离手”，一旦你的拳面适应了铁板或铁沙的硬度（这种练法在少林拳法中叫“铁拳功”），那么你的拳头之攻击力与摧毁力将是极为惊人的。正因为如此，一些咏春拳高手才“不到万不得已不会出手”，以免误伤他人。

根据传统咏春拳的说法，进行“墙壁拳击袋”训练有如下优点：第一，练习出拳打击时的力点与落点的集中；第二，用来有效地锻炼你的出拳的打击力度与劲道，因为它的效果与圆形的吊着的沙包可以说是截然不同，那种吊着的沙包并不能将你的全部力道都能贯透进去，或者说墙壁拳击袋的优点就是它能贴（挂）于墙上，所以它比普通的沙包能承受更多的冲击力，因为那种吊沙包你略一发力它就跑掉了，而这种墙壁拳击袋则不会因为摆荡而卸力，除非你能将它后面的墙打穿。当然这就可锻炼你如何将拳力及身体的内在打击潜力充分的发放出来，同时由



于墙壁无法移动，所以它亦会使你的手臂受到“反冲击力”的锻炼，而使你的上肢变得更加强劲和坚韧。第三，是用来迅速磨练与提高你的拳面硬度与“纵深性的破坏力”，也就是把你的肉体与关节进一步“武器化”，使它变成一对无坚不摧的钢铁巨锤。

进行“墙壁拳击袋”训练时，可以进行单拳打击以求养成正确的动力定型；亦可双拳左右连击以便练习“连环快攻”的快速抢攻或迅速转入反击的能力 。而且在你的双手前后进行交换时，仍需使后拳从前手的腕部上侧打出(图129、130、131、132、133)，以便占据“兵家必争之地”的“中线”。这在咏春拳中又叫“发拳肘在中”，也就是无论是“扯空拳”还是“击打实物”，拳都必须由“中线”打出，而每出一拳都应注意做到使用手肘占据“中线”(图134)，从而以肘部发力将拳头快速、短脆地打出。(图135)所示为传统技术中的双


图 129


图 130


图 131



拳打击方法，虽然今天有些流派已淡化了这种技术的练习，但如能在近战中把握住有利的战机，这仍是一记狠招，尤其是在运用于反击时更是如此。



图 132

我们勤练武术的目的，就是为了格斗，就是为了在自卫中取胜，就是为了见义勇为而去制服那些危害国家和人民安全的不法狂徒。也就是说你不可避免地要去同恶势力作斗争，这时如果你的拳头没有一定的杀伤力与硬度的话，你根本别想轻易将其制服。因为无论你的出拳有多么快，技术有多优美，但却就是如同挠痒一般，不但无法击痛对手，相反还会挫伤了你自己的手腕，由此看来足够的杀伤力才是街头巷战中制胜的关键因素，还是拳谚说得好："一力降十会。"真实的格斗没有真功夫是绝对不行的。

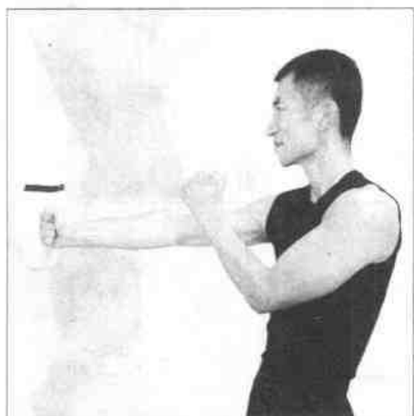


图 133

格斗讲求的是速战速决，谁先击倒对手，谁就可避免被对手击倒，这是很现实



的事。很多人在格斗中乱打一阵后却没有什么实际的效果；反观一位格斗高手，他通常一招或一个"打法组合"就可令对手躺倒不起。如果你要问其中的原因与秘密，那么墙壁拳击袋会"告诉"你。

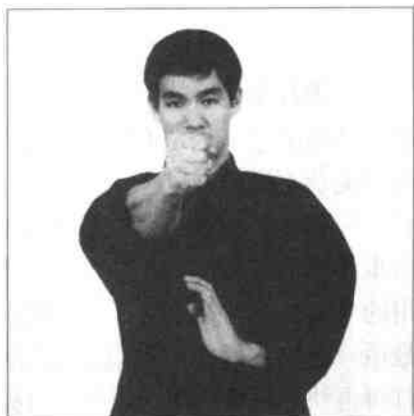


图 134

在第八课中，我们学习了连环出拳的方法，而在第九课中，则通过对"墙壁拳击袋"的练习对"连环拳"进行了提高与强化，亦即使它具备了较强的杀伤威力，但是这种杀伤威力的具备并不一定就能使你自如运用于实战中，因为你只有有效地运用步法移动技巧，才能使你达到可有效击中对手的理想距离，也就是说"有效的拳法连击同样赖于步法与身法的协调配合"，而接下来的第十课就是专门来讲述"步"与"拳"的有效配合的。

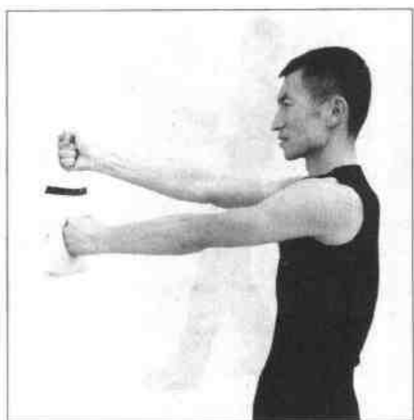


图 135



第十课 "进马冲拳"练习

在咏春拳中，"进马冲拳"亦可称为"步箭拳"，它是利用步法的迅速前冲来创造有效的打击距离与强化拳法上的打击力度，所以说拳家说得好："搏击技术之优劣取决移动动作之技巧。"还有一句更露骨的拳谚叫"教拳不教步，教步打师傅。"这足以显示步法移动技巧在格斗中的重要性。李小龙对步法与拳法协调运用的重要性的比喻是："手与脚恰如炮台与大炮般，应随时保持最适应之位置以予敌人以最大的威胁。"试想一下，你的拳即使打得再快、再重，倘若距敌（目标）太远的话，也无法充分发挥出其杀伤效果。

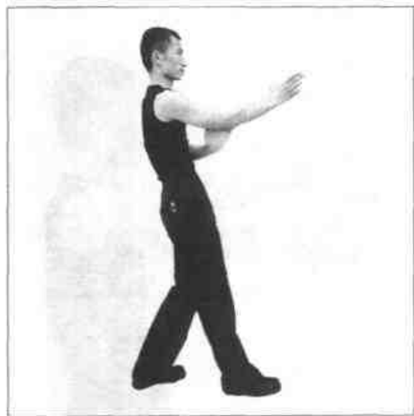


图 136

1. 练习方法

练习时，由前锋桩开始（图136），在左脚蹬地的反作用力的推动下，己方前脚应迅速提起并向前滑去，同时打出右日字冲拳（图137）；接下来在右脚踏地后及将左脚迅速"扯"前的同时，将右拳由放松状态而径直向前打尽、打直（图138），以便将自身所有的劲力尽悉发放出去。随后，再在向前冲刺右脚的同时，将左拳打出（图139），目标仍是正前方之"中线"要害处；在右脚踏地后及再将



后脚以"箍膝力"扯前的同时将左拳打尽（图140）。然后，再重复上述过程，继续打出强劲的右拳（图141、142）。至于你的拳法之组数与次数，如果是三拳一组的话，则每天至少要打200组；当然你也可根据实际情况去安排"四拳一组"、"五拳一组"或"六拳一组"，至于组数适当减少一些就是了。

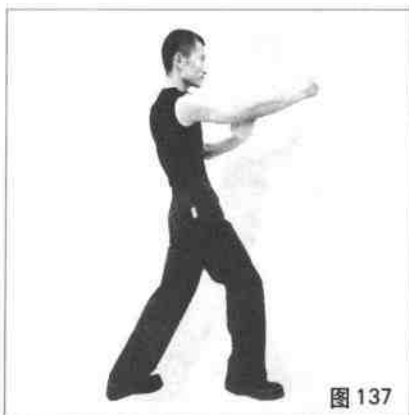


图137

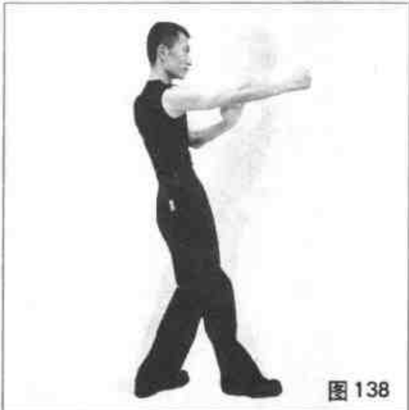


图138

2. 动作要求

如果步法与拳法配合得法，其打击力是相当惊人的，因为日字冲拳本身的力量可在步法的推动下发挥至极限或超极限发挥，就象汽车一样，你光发动机性能好是没有用的，如果没有车轮去具体运转，你只能在原地"干着急"。虽然上述动作练习是"一步一拳"，或者说刚开始时会有点不太适应，这没有关系，俗话说"一遍生，两遍熟"，一旦你适应或掌握了这一动作技巧，你便会感觉到原来在实际的打斗中是这么



图139




图 140


图 141


图 142

有用。因为实际的格斗讲究的是“简单、高效、凶狠”，而“进步冲拳”或“步箭拳”则恰恰符合这一原则。谨记，一旦与对手“接手”，就必须以摧枯拉朽之势一气击倒对手，千万不要给他掏出凶器的机会。

在具体练习与运用时，李小龙一般都是边发力边呼气，亦即“以气助力”，从而在无形中增加打击时的“穿透威力”。重要的是，你的双手一定要由“中线”发出，并去直接创击对手的“中线要害”，以便迅速破坏其重心并最大限度地杀伤其要害部位。还有，你的一切动作均要以“精简、干炼、直接”为指针，正如李小龙所说：“恰好够了，就够了。”收拳时，亦绝不可将拳放下并置低，你必须养成由原来的出拳路线往回收拳的习惯，因为在这种情况下的你的拳之“出”与“收”全都在中线上，这对“中线”来说是一个很好的防护。

你虽然通过第八、九课



的练习已经分别掌握了正确的冲拳动作并拥有了一定的攻击威力，并通过本课的练习学会了如何在移动中去运用这种能力，但是，要想将其真正付诸于实战搏击中，仅凭上述几点还不够，因为你在原地打墙靶虽练就了一定的功力，但你在移动中这种力却并不一定能发挥出来，就象一个走路走惯了的人突然骑上一匹狂奔的快马一样，你可能适应不了。所以说在接下来的第十一课中，将具体向你讲述如何在移动中去练习“进马冲拳”。



第十一课 “进马击靶”练习

在移动中以“日字冲拳”去击打拳靶虽不利于打击之“穿透力”的获得，但却容易获得良好的距离感及“实战感觉”，或者说在前面击打“墙壁拳击袋”虽可利于获得攻击力道及增强拳头的硬度，但它毕竟是一种“死物”，与变化莫测的真实格斗之间尚有一定的差距。不过如能将此两者有机地结合起来进行训练的话，便可兼顾到它们各自的优点。所以说在经历过前面的“墙壁拳击袋”及“进马冲拳”的练习后，再来练习“进马击靶”，完全符合事物的逻辑及格斗的要求。虽然传统咏春拳中没有这一练习方法，但却并不代表它没有用，要知道李小龙的习武原则是“简单、直接与非传统性”，他甚至说处处针对固有的传统武术。

适时而动在真实的格斗中相当重要，因为格斗本身就是一种变化莫测的需随时避开对方的攻击或迅速去寻找攻击目标，并予以果断打击的运动。因此，古代那种“未习拳先习桩三年”的类似的方式已不适于今天的情况了。原因是古法的练习虽一味求“稳”，却无法灵活变化与移动，所以，你必须学会与习惯在快速移动中去打出致命重拳。

1. 练习方法

“进马击靶”根据实际情况大体可分为两步去练习，即“中、大型靶的训练”及“小型（手）靶的训练”，现分别详解如下。

(1) 中大型靶的训练

练习时，以前锋桩站立（图143），此时你可想像自己最凶恶的敌人正站于前面；随后在向前进步的同时果断地打出右冲拳（图144），而且你的拳需打尽与打直。接下来，在向前踏进左步的同时再猛然攻出既快又准的左冲拳（图145），当然此拳前面的





右拳一样都是从"中线"凌厉出击；然后，再向前踏进一步，并迅速攻出既重又狠的右冲拳进行凌厉连击（图146）。

记住，上述之"三拳连击"必须连贯而不可脱节，并且落点要集中。这种方法主要是练习在步法前冲的基础上，发出你力所能及威力最大的拳法，因为靶子较大故而可充分"吸收"你的打击力道。



图 143



图 144



图 145

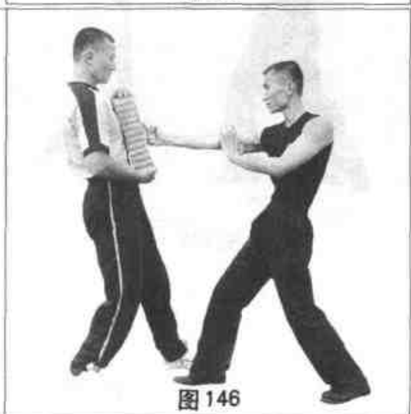


图 146




图147


图148

(2) 小型靶的训练

练习时，仍以前锋桩站好（图147），面对对方手中的拳靶，你可在迅速向前冲进步法的同时，将右拳果断、有力地打向拳靶的“中央”，亦即“靶心”（图148），当然你的拳力须突然发出，也就是在拳头接触到目标前的瞬间才迅即发出，并需养成习惯。接下来，再在向前冲进一步的同时，迅速准确地攻出左冲拳（图149），而且拳仍需打尽与打直。然后，再在向前踏进一步的同时，再凶狠、凌厉地打出你的“杀手锏”——右日字冲拳（图150）。谨记，拳法并非一定是“三拳连击”，而且必须由移动中去求“稳”，此种“稳”方是真切而自然且实在的。

良好的步法意味着己方能适当地保持良好的平衡，并由此发出足以令对手痛彻心腑的重击。任何一个良好的攻击动作均包含着“手”与“脚”的良好配合以及“头脑”的控制。上述“小而快”的步



法移动是保持完美平衡的唯一方法，如此方可拥有正确的距离感并运用对方预料不到的攻击与反击去重创之。



图 149

2. 动作要求

虽然是冲步在前，冲拳在后，但动作之间需连贯而不得脱节，以免影响整体劲力的最大发挥。就象“跳木马”一样，虽然你的助跑很快，但在起跳前的瞬间却因为心怯而来了一个略为“停顿”(实际上是“犹豫”)的动作，这样不管你怎么跳也跳不起来了。因为你已经丧失了起跳的“原动力”。格斗亦是如此，尽管你前冲的速度很快而且惯性很大，但由于动作衔接不够理想，因此未能将这种惯性冲击力充分运用到击出的拳上，便无法凭此有效地击倒或者重创对手。春拳虽然注重“肘底劲”的短程劲力的发放，但是能利用上的力你为什么不去用呢?



图 150

其次，虽然是击打靶物的练习，但你仍须注意两拳在



打击上的“连续性”与“紧密性”，尽管刚开始练习时无法一下子做到这一点，但起码你的大脑中应有这种意识。重要的是，你的两拳需要始终由“中线”攻出和收回，以占据最佳的打击角度与进行最理想的防护。



图151

事实上，还有一种快速反应性质的击靶练习，也就是对方不事先把靶亮出来（图151），他可能会乘你不注意的时候突然亮出来（图152），这就需要你反应较为敏捷才能有效击中它（图153）。李小龙对这一“动感”极强的训练方法的要求是：尽量减少犹豫的抉择性反应动作，反应与动作均需果断。而且一个人能敏锐地观察外界的形势变化的能力，大抵是靠勤练得来的，而非天生具有的。



图152

无论是哪种击靶方法，你都不用担心它不会将你的打击劲力全部发放出来，因为咏春拳讲求的是“瞬间”的“寸劲”的有效运用，因此只



要你发力的方法正确及距离感得当的话，你的任何打击必可产生"透彻肱腑"的穿透力和深层破坏力。另外，对沙包的快速及重力击打也是磨练杀伤力与拳面硬度的绝好方法之一（图154）。

以上几课主要讲述了"日字冲拳"的正确的动作定型及相关的力量训练方法，也就是让你逐步具备进行格斗与实战训练的条件，这也是一个必然的过程。就象古代的战将一样，战前都要去磨好自己的大刀的，然后才去挥刀砍杀敌人，那么这个"挥刀砍杀"就相当于我们的实战训练与实际运用。如果你想知道日字冲拳在实战中倒底是如何运用的，就请你自己接下来看的第十二课。



图153



图154



第十二课 “拍手冲拳”练习

本课讲的是“日字冲拳”在实战中特别是攻击中的运用,咏春拳也可以算得上是一门攻击性的拳术,因为它的“连削带打”的攻击性技法处处可见。而且真正的搏击,或者说是高手间的搏击并不是像前面讲的那样,在进步冲拳的同时就可击倒或重创对手,它是要寻找一个合适的机会或找到一个突破口以后才能去有效的施展。也可以说前面的所有基础性的练习都是为了以后的实战搏击作准备的,它们的作用就如建房前先打的地基一样。



图 155

请你记住,咏春拳基本上没有单一性的攻击技术,正如前面的第二章的“拳理阐述”中所讲到的,咏春拳一出手便具有“攻防”两种效能,最起码在李小龙的咏春拳系统中是实行这一原则的(图155)。尤其当你面对一个防御技术良好的对手时,贸然进攻只会使你自己遭受到迎头痛击。当然无论对手水平有多么高,我们都有自己的“破门”与“入门”方法,正所谓各家有各家的路数。



图 156



1. **练习方法**

练习时，我方以前锋桩与对手"手搭手"对立（图156），我方在右手向前推进的同时，突然攻出左手由敌方手臂的右上方拍压下敌方右手臂（图157），同时迅速攻出右日字冲拳去果断直击敌方面门（图158）；接下来也可再用左拳进行连击。



图157



图158

从上述动作可以看出，己方的左右手要进行良好的配合，而且基本上是"同步做动作"，此种攻与防齐出的巧妙打法，通常都会使对手颇不适应，或者说可以打其措手不及，尤其是非咏春拳派的拳手，你的这种"双管齐下"的"怪招"是最令其头痛的。另外，己方在左手"削打"与右手"抢攻"的同时，身体亦应相应的向前贴近，以增加拳头上的冲击势能。这种"进身"与"巧力拳打"高度配合的技术，用李小龙的话来说就叫"近身与发力"。

"拍手冲拳"的另一种较为复杂也更为强劲的打法




图 159


图 160


图 161

是：先与对方手搭手站立(图159)，我方速用左手向前方拍出并向下压下敌方右手腕(图160)，同时在迅速向前上右脚的同时将"右日字冲拳"径直打向敌方面门(图161)，在敌方意料之外得手；接下来，不待对手做出反应或进行防护，我方早已又在跟进后脚的同时，以强猛的左日字冲拳既快又狠的击中了敌方头面部致命要害处（图162)；随后，在左拳迅速回收的同时，又不失时机地向前攻出了右冲拳(图163)，目标仍然是对手的头面部，因为咏春拳讲求就是着力点与落点要集中。在本打法中，一旦第一拳命中对手，后面两拳都应强力攻出，以扩大战果。在这里，如何把握有利的战机便极为重要，"确切的时机需及时把握，否则稍纵即逝。一个优秀的搏击者与其说是看见时机，倒不如说感觉出正确的攻击时间，当然时机与机会是要靠自已来创造的。"（李小龙）



2. 动作要求

双手需同步而动，如果用此技法去对付从未接触过这种打法的人可以说是每打必中。这也可以说是李小龙当年的拿手好戏，因为他曾多次在一些国际大型武术赛事中进行“突破阻截”技术的表演，而且无论配合他表演的对手水平有多高，但却从未有人能阻截住他的这种看似简单的不能再简单的攻击技术。这是为什么呢？原来，己方突然攻出的左手已将对方守护在“中线”上的前手拍离了其所应防护的部位和区域，从而可以使自己的右手“长驱直入”畅通无阻，这一点你可能没有想到吧！另外，己方在左手拍开其右手后并没有马上收回，因为你一收回手，它还能用来进行阻挡，所以在拍挡敌方右手臂后，应顺势抓控住使其无法动弹，以保证前手打击时的成功概率。这个时候，由于你已将其右手略为推拍到了其左侧，因此还在无形之中限制了其左手攻出或进行防御的动作。为了具体训练“双手同步而动”的效果，李小龙便经常采用木人桩来进行辅助训练（图 164)。另外，在(图 165)中



图 162



图 163







图 164



图 165

李小龙虽然打的是截拳道风格的"攻防一体化"技术，但从图中可以看到他的后手仍已牢牢护住了自己的上盘要害处，这一点很值得我们学习。

在实战中具体运用本招法时，一是必须进步贴近对手以创造良好而有效的打击距离，二是必须具体运用"不招不架，只是一下；犯了招架，十下八下"这一连招重创的原则。因为你的目标与目的很明确：迅速击倒或击败对手以保护自己（这是武术格斗最基本的哲学）。

在本课中主要讲了"顺手直攻"的实战运用，也就是两手直接由对方的中门突入而予敌以出其不意的打击，这是日字冲拳在实战运用中的最基本的形式。如果说这一招法是典型的"突破"型打法的话，那么接下来要讲解的这招"回手冲拳"则显示了更高的技巧性与格斗艺术性。



第十三课 “回手冲拳”练习

武术对抗最讲究的就是出其不意和攻其不备，正所谓“兵无常形，水无定式”，如果对方对你的攻击有了充分的准备，那么你想击中或是击倒对手就难了。当一位摔跤选手想要摔倒对手时，必会先将对手往自己的身边拉，以便使他产生一种猛力往后挣脱的力(当然他的这种反向的力是人的一种本能的也是一种正常的反应)，如果你能借他这股后闪后拉的力去顺势推他，必会将他推倒无疑。同样的道理，本课所讲的这招“回手冲拳”在原理上亦同那位摔跤选手的技巧差不多，只不过是咏春拳手回手打击的速度更快一些，以及将“推”变成了迅猛的“打击”而已。如你能明白上述原理和道理，那么这招“回手冲拳”也可以说你已经学会了一半。

李小龙对“回手冲拳”在技术运用上的解释是：你的突然的回手后牵动作一可破坏对手的防御体系 二可打乱对手的心理平衡，因为若是初次交手的对手可能会被你的这个突然的回拉动作给弄懵了；三是由于你一（后）牵便马上反手攻出，因此他想抽手回防都来不及了，这就是所谓的“奇招胜敌”。此外，由于对手可能会后移，所以你应多练习如何有效地攻击一个移动着的目标，并培养意欲击中并“穿透”目标的“愿望”。






图 166


图 167

1. 练习方法

练习时，我方仍与对方手搭手对峙（图166），正在双方互相试探、揣度之际，我可突然将右手贴紧敌方的右手臂并以伏手搭住其腕部，随后迅速向自己的体右侧方向牵拉（图167），用以破坏对手的整体的防御姿势及防护效果；然后不待对手反应过来，我方的右手重拳早已在突然向后一牵后又迅速朝向正前方直线攻了出去（图168），目标是对手的下巴或“口鼻三角区”这一最为脆弱的要害区域。当然，也可直接以连环重拳去“封眼”。记住，紧接下来的、又是一记摧毁


图 168


图 169



力极强的左直拳连击（图169）；最后是右手重拳快速轰击（图170），予敌以致命性创击。



图 170

当我面对一个左手居前的对手时（图171），仍可用前手迅速回牵对方前手以便撕开其防线（图172）；然后以一记快如闪电的右日字冲拳重击敌方面部致命空当处（图173）；接下来可再发出一连串的致命创击（图174），直至对手倒地不起为止。这可能不是传统咏春拳中原有的动作，但却是一个突发性极强及实用性相当高的技巧动作，而且即使是你第一次运用也同样能有效地击中对手，你还不赶快去试试！



图 171



2. 动作要求

首先，你在用伏手“搭”敌方手腕时一定要防止对手的日字冲拳顺势攻入；同样的道理，当对手欲运用这一技术时，你也可以运用冲拳去顺势攻击他。在出拳打击敌方上盘要害的同时，你千万不要忘记下肢的有效配合，你可以迅速将脚插入敌方中门，如果真能插入，势必会控制住其重心。如果对方反应敏捷而避过了你下盘的冲击时，也必会因身体后撤的过猛而严重影响其重心平衡，这个时候如果你能把握住良好的战机，必可一举击倒对手。这样说来，欲有效击倒对手，不仅战术要灵活，而且还要有良好的步法配合，同时打击的时机也极为重要。正如李小龙当年对弟子们所讲“速度与对时机的良好把握是相辅相成的，在出招时倘时间把握不准，则攻击定会大失效果。”



图 172



图 173



在上一课及本课中主要讲了如何先主动去拍开对方的防御之手，然后再去攻击对手，因为我们都知道只要保持摆桩姿势便是对其自身的一种最佳防护，所以你只有先设法破坏其“摆桩”，才能去有效地打击与重击他。这种先打乱与破坏对手防御的方法，除了上述两种之外，还有一种利用自身假动作去引开对手的防御，然后再去攻击他的更为机动、灵活的战法，这就是第十四课中要讲的“指下打上”练习。



图174



第十四课 “指下打上”练习

在上一课中，主要学习了“问手”与“日字冲拳”的有机结合，在本课中则主要让你学会“声东击西”、“惊下取上”与“指下打上”的战术原理。记住，不仅是让你学会一种技巧，而是让你明白这种技巧背后的原理。两强相遇智者胜，两个手法与腿法技巧相当的拳手，运用战术熟练者往往能够取胜。用李小龙的原话来讲，在格斗中取胜不仅取决于心理、体能、技术上的表现，而且在很大程度上取决于战略战术的灵活运用上。所谓“指下打上”，也就是利用攻向对手中下盘的假动作来充分吸引其注意力，亦即说当你想攻击对手上盘时，可先虚打其中、下盘来吸引对手，将其用来防护上盘的手移向下边来，从而致使其暴露出其上盘空当来。如果想真正攻击其中、下盘时，则可先佯攻其上盘，导致对方暴露出其中、下盘空当来。“先欺骗对方再攻击，通常是师父辈的高手所惯用的技巧。”（李小龙）

虚招或假动作常可用来混淆、困扰、迷惑你的对手，使其大大敞开你欲真正攻击的目标。你的虚晃着的假动作，是可诱使对手陷入“困境”中，当然具体实施时你还需做到是实是虚全无征兆，让对手无法防范。甚至时机成熟时，“虚”也可直接变为“实”，去果断、有效地突然重创对手。



图175

1. 练习方法

练习时，我方以前锋桩对敌（图175），发起攻击时



可突然攻出前手去迅速“打击”敌方中盘，以便诱使或迫使敌方用其前（后）手去进行格挡（图176）；对手一旦中计，我方便应变抓住瞬间的有利时机迅速用左手由上而下控制住其前（后）手（图177），同时果断攻出右手日字冲拳去狠击敌方面门并得手（图178）。当然，我方的动作到此并没有结束，为了最终彻底击败对手，我方仍需继右拳之后再连续攻出一连串高效的“直线”打击去彻底摧毁对手（图179、180），也就是以你的由“中线”而发的连环重击打得对手倒地不起为止。



图176



图177



图178





图 179



图 180

2. 动作要求

作为"进马冲拳"的一种实战发挥，不能不再次强调步法上的冲击惯性力量对上肢的打击效力的巨大影响，你虽把对手的注意力引到了下面，但对手并不一定就会站在原地被你打，他也肯定想以迅速的后退动作来避过你的打击，不过只要你的前移速度快过他的后移速度，你便能够去有效地击中或是直接击倒他。

当然，你的假动作只能瞬间暴露对手的空门，所以如何善用时机去重创其空门处又是得以制服对手的一个关键因素，同时这对你的临场时瞬间的应变能力也是一个极大的考验，如果不能迅速捕捉对手暴露空当的良机去有效重创他，那么他或会迅速调整其防御措施，或者会迅速向后避开，或者会突然出前手去迎击你的面门。"倘若能熟知何种虚招欺敌可产生何处空当，则攻击的最好时机便是能既快、又准、又



利落及干脆、直接地出拳，而不得犹豫与拖泥带水。”（李小龙）

虚招主要用来对付技术较好的对手，因为当面对一位初学者时可能根本用不到此种高妙的技战术，因为你的突然的直击动作早已在对手做出反应之前击中了他。重要的是，你的动作需练到纯熟、自然方可，因为你所面对的不可能全是水平一般的拳手。

在本课中主要学习了如何在假动作的配合与引导下去巧妙、有效地攻击对手的技巧，但是当你遇到一位稳重的对手或是守重于攻的对手时，他有可能会对你的虚招不屑一顾或不为你的假动作所动，这时你就须改变战法，而去运用下一课中所要讲到的“攞（粤音俗字，读“腊”）手冲拳”了。



第十五课　“攞手冲拳”练习

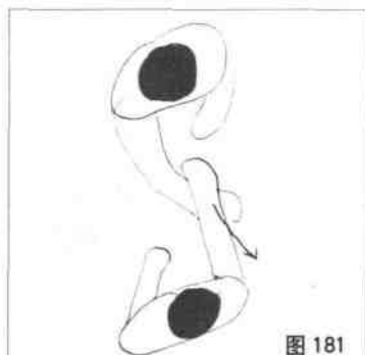


图 181



图 182



图 183

“攞”的广东话意思是顺手掠过或者顺势牵到一旁的意思，在咏春拳中它主要用来破坏对手的防御姿势，并进一步破坏其重心平衡。也就是当你面对一个防护技术较好的对手时，你的假动作佯攻可能会被他的“不动肘”防御技术破坏掉，所以你可以借与对手“手搭手”对峙的机会而顺势擒拿并牵化其前手，从(图181、182、183)中的俯视示范我们可以看到，当我方抓住敌方的右腕并突然向己方右后方猛然一个“牵带”动作后，一下子改变了对方的站立角度，当然这个角度的改变已经无法再使其攻出其后手了，而我方的左拳却可在右手向后方牵带敌前手的同时突然攻出而准确地击中了对手的头面部致命要害处。



从上述动作分析我们可以看出，己方的动作实际上是一个双手前后交错用力的动作过程，你的前手上的向后牵带的动作不仅仅破坏了对手的防御体系，同时也还会致使其重心随之前倾，而恰好我方的左拳又反向用力迎面打了上去，导致对方的头面部与己方的拳头“撞”在了一起，由于此时双方的速度都极快，故面撞击力也极强，试想是对方的头面部要害处硬，还是你的经过杀伤力与硬度训练的拳头硬呢？(图184、185)为李小龙当年的两位咏春拳高足严镜海及黄锦铭所示范的一组有关本招法的标准打法，从图中可以清楚地看到，右方的严镜海的动作几乎是双手“同步动作”的，以便尽量缩短对手可以做出的反应时间。



图184



图185

1. 练习方法

练习时，敌我双方均以前锋桩对立（图186），我方则应注意观察对手的面部表



图186




图 187


图 188


图 189

情，以便能捕捉住最佳的时机；由于对方亦正在犹豫之中，所以己方可主动发起攻击而突然将右手翻腕而抓住其右腕并猛力后牵(图187)，同时左手需不失时机地迅速攻出，并由中线直击敌方上盘要害处(图188)。当然，为了彻底击败或制服对手，不待将左拳收回，你的右日字冲拳便应果断攻出，目标仍然是对手的上盘空当处（图189)。为了练好本招法，你自己可以尝试一下：当自己被牵化而失去平衡之际，你还能不能出拳进行打击？答案当然是“不能”，你既然知道了迅速破坏对方重心的重要性，为什么还不快去练习并掌握它!



2. 动作要求

动作一定要突然，不然的话要想牵动一个人的重心也并不是那么容易的，因为一旦对手全身肌肉绷紧后你就“牵”不动了。而且不管其是重心前倾还是后仰用来“对抗”，你的左手都应果断、及时、准时、迅猛地攻出，并且这一拳也仅是一连串攻击的一个先导或导火索。请记住，咏春拳在攻击上的一个原则：一旦对手中招（第一击），便需马上“射”出连环数拳去“迫步密袭”，令对手无法招架而中拳落败。（图190、191）为己方左手在前时的动作示范。当然，无论你的左手在前进行牵化还是右手在前进行牵化，动作幅度都应恰到好处，因为若动作太大的话反而不利于另一拳去有效地打击对手，或者说牵化不是目的，而只是达到目的一种的有效手段。谨记，牵化时你的肘部几乎是不动的，而大多是靠腕部的力量去完成猛力后牵的动作，从而用来最大



图190



图191



限度的屏护自己及尽量保持自己的重心平衡与稳定。请记住李小龙曾说这样一句话"如果无法在任何时候保持平衡，则攻防绝无效果可言。"



图 192

(图 192、193)所示为当对方先发右拳攻来时的防守及反击方法：我方先用右手迅速外格敌右臂外侧，然后在后牵的同时突发左冲拳去狠击对方的头面部致命要害处。



图 193

前面几课主要讲了如何在面对面的情况下去巧妙、有效地打击对手，但是当对手以极为强猛的攻势向你猛冲过来而使你无法（假设是无法）同其进行面对面的搏斗时，你就不得不走偏锋而采用"边门削打法"，从侧面去更为巧妙地打击对手了，这就是在下一课中所要讲授的"转马冲拳"（又叫"侧身日字冲拳"）的实战运用。



第十六课 “转马冲拳”练习

在第三课我们学习“转马”的动作时，已经讲到此动作要领如同斗牛士一般让过对方正面的势头而从侧面去巧妙、有效地打击对手。当然，这一过程也就使自身由“正身马”变成了“侧身马”，咏春拳之所以以“巧”出名，其在技术上的灵活性就充分借助了兵法上的“避实击虚”的原理，因为面对一个强猛的对手时，你根本没必要同他去进行正面的蛮力搏杀而拼个两败俱伤，就象一辆高速冲前的坦克一样，它的正面的防护钢板通常是相当坚硬的（用一般的炮弹无法击穿），但是其侧面的防护板则通常是较为脆弱的，所以大多数反坦克火箭炮手都会设法由其侧面去摧毁它。而“转马冲拳”的原理亦基本上同于此。

咏春拳的一大技击特点就是“卸力”，前面所讲的“转马”练习就是用来练习如何卸力，而本招法讲的则是如何在卸力的基础上去有效地打击对手。正如上面所讲，面对强猛的对手，我方根本没必要去同他斗力，而是籍着对方攻势与劲力将自己的上身转向另一边，也就是用巧力与柔力迅速改变身体角度，使得对方的劲道与攻势完全落空。切记，此时我方是借对方的冲击力去转马以消解敌方的攻势，而非主动“转马”去消解，否则便会失去转马的真正意义。






图 194


图 195


图 196

1. 练习方法

练习时，我方以正身桩（也可以采用前锋桩）对敌（图194），当对方猛发右拳向我方上盘攻来时，我方可速用左手由下向上（由里向外上方）进行速度较快的格挡，用以改变对手的攻击路线，同时在左手进行防护的瞬间右手亦应果断向对方面部打出。当然在这里最为重要的是下盘应籍着对方的劲道面向右侧转动（图 195）；当己方右脚转到位的同时，左拳亦早已准时而有效地击中了敌方头面部致命要害处（图 196）。但我方的动作此时并没有结束，而是左拳击中对手的同时又连续攻出了右拳（图 197），将敌方彻底摧垮。如此闪电般连环进击，对手一刻不倒地则己方的“重炮轰击”就不能停下来，以免错失良机。



2. 动作要求

己方的转马动作不可进行的太早，若太早的话就变成了普通拳派中的闪身动作了，那就根本谈不上力的巧妙运用了，或者说练习“转马冲拳”时最易犯的错误是己方常会主动“转马”以便提早去消截敌方攻势，因而根本无法发挥出咏春拳“卸力”与“借力”在实战中的实际威力。当我方以左手外挡敌右臂内侧时用的是巧力，亦即“内门消打”的一种卸力方法，由于对方的冲力并没有因其前手的被消截而停止，所以我方便可籍着左手与敌臂相接触所产生的反作用力而顺势将身体由正面转变成侧身，当然己方脚下转动所产生的动力亦可大大加快“转马”的速度并增强拳法打击的破坏力度。(图198、199)所示范的是“转马冲拳”的侧面动作。



图 197



图 198

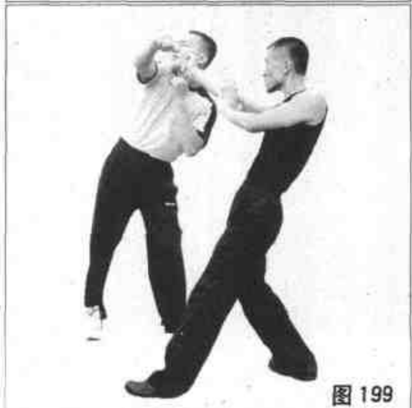


图 199



前面所学的日字冲拳都是在攻击中的运用，即使是本课所讲的转马冲拳也是一种巧妙的变换打击角度后的快速抢攻法，当然你也可以把它列入防御反击的范畴。接下来所要讲的可以说是真正的后发制人（后发先至）的技巧，不过在真正的咏春拳中攻与防是不分家而“合二为一”的，并以此来保证己方在打击中的犀利性与紧凑性。



第十七课
“拍手冲拳”（反击）练习

这里所讲的“拍手”（PAK SAO）源自于传统咏春拳中“护手”，它主要用来防御攻向己方的中线部位的打击动作（图200），不过有时候也可越过中线而去防御来自另一侧的攻击的，例如以左拍手去拍挡对手打向自己右侧太阳穴的摆拳等动作。拍手防御的特点是轻快、迅速、及时，它绝不同于别的拳派中的速度缓慢的“推拍”动作（“拍手”在咏春拳第一个套路“小念头”中又叫“侧掌”，运用时多处于防护的第二线，也就是由后手来实施这一高效的防御动作）。虽然用左手或是右手进行拍防极为有效，但亦须同时配合另一拳的快速打击动作才能更为有效地击败对手（图201、202）。你刚开始练习时可能不太习惯于这种几近双手同



图200



图201





图 202



图 203



图 204

步“攻”与“防”的动作，但这恰恰是咏春拳区别于其它拳术的精华点所在，也可以说是精义所在。

1. 练习方法

练习时，我方以前锋桩对敌（图 203），当对方先用右拳虚攻过来时，我方可不予理睬，而去准备抵御其后手重拳的打击（图 204）；然后在对方的右拳打至自己面前的一瞬间（此时其已无法回防及变招，就如已射出的箭般无法改变路线），我方才速用左掌由左至右去轻快地拍挡对手的右腕，当然右拳也应不失时机地迅速打出（图 205），直取敌方面门。然后，不待对手后退闪避，我方早已连续攻出了一个强劲的左冲拳，而同样准确地击中了敌面门（图 206），用以扩大战果。最后，可在对手倒地之前，再补上一记更为凶猛有力的右冲拳重击，以便彻底制服对手或是加快对手倒地的速度。



具体进行动作技巧练习时，可让陪练者一手向前攻击，另一手则持拳靶护于面前，以便让你在拍开其攻击的同时将右手反击之拳打在其所持的靶上(图207、208)，用以训练你的打击之准确度与打击力度以及“实战（真打）意识”。记住，你的拳应该始终由中线发出。



图 205



图 206



图 207



图 208





图 209



图 210

2. 动作要求

无论己方的左手拍向何角度，右拳都应由中线果断打出，而且接下来的两拳连击亦是如此。此外，左手上的拍击力度要恰到好处，亦即足以使对方的攻击之拳偏离其打击路线即可，或者说使其攻击由己方耳旁掠过即可，因为这一拍防动作是为日字冲拳打击服务的，如果它的动作过大或用力过猛的话，势必会使自身的身形改变较大而影响右拳打击上的质量与力度，也就是说具体实施时应层次分明。

在右拳打击之后而连续攻出左拳时，右手应根据实际情况或直接收回，或边回收边向下"挤压"敌方手臂，以防敌上挡来破坏我方的连击动作。另外，右拳的第一记打击动作应几乎与左手上拍防动作同步进行，以加大对手防御上的难度，(图 209、210)为李小龙早期所示范的振藩功夫（一种进化了的咏春拳系统）中的"拍手"与"反



击"的有效结合实例，此两张照片大约拍于1963年，故从中可以看出李小龙当时的功夫还十分"传统化"，但却很实用。

无论你是单拳反击或是连环进击，都必须结合步法上的前冲动作而迅速扑进，正所谓"进步猛，打法连，打倒还嫌慢。"咏春拳并非无"脚"，只是你未曾去用心练习或你的师傅未曾教而已。

在本课中主要训练你在一手向另一侧拍挡敌方攻击的同时疾用另一手去迅速打击对手的技术，那么当需要你的防御之手向其外侧（对己方来讲是"由内向外"）进行格挡时又是如何去操作呢？这就是第十八课所要讲的内容"摊手冲拳"（又叫"摊打"），摊手（TAWN　SAO）与拍手相比这是一种更为犀利同时也是更为巧妙的防御武器，它是咏春拳中的特有动作，它同日字冲拳一样都是咏春拳的代表性动作。





第十八课 “摊手冲拳”练习

不懂得“摊手”，可以说就不懂得咏春拳，因为“摊手”在整个咏春拳中占有相当重要的地位，它与“拍手”及“膀手”堪称是咏春拳防御手法上的“三板斧”。所以从咏春拳的首套拳法“小念头”开始，拳套一开始便是有关摊手的技术练习“一摊三伏手”(又叫“三拜佛”)。不过有关摊手的问题在各支流咏春中争议也很大，有些拳家认为是摊开时是“手臂略动”，有些则认为是“手肘一齐动”，当然这后者是不符合现实情况的，因为一旦手肘齐动必会使自身门户大开，从而违反了咏春拳“不动肘”的根本原则。(图 211)是李小龙早期示范的咏春拳套路“小念头”中的“摊手”。咏春拳创始人严咏春当年击败当地的黄姓恶霸时，就是以一记闪电般的“摊手冲拳”打得他“满脸开花”的。

诸多咏春拳家有关摊手的另一个分歧是摊手时的角度问题，因为有些拳家认为摊手时的是“摊开之手与攻出之手是平行的”，有些则要求“摊开之手与攻出之手（臂）的间距是一拳（约10厘米)”，不过这样就好象用来防护的手缺乏足够的支撑力。当然摊开之手与攻击之手间的间距太大也不好，因为这样摊手时虽然有力，却暴露出的空门太多，况且摊手也不是你的目的，它同样只是你达到目的一种手段。最为重要的是“攻”与“防”之手需同步打出（图 212)，而不可脱节，以免留给对手逃



图 211



跑的机会。攻出之拳不但须由"中线"打出，而且同样须用"寸劲"在瞬间杀伤对手。再者，不仅要求攻出之拳须由中线打出，就是单纯的"摊手"亦需由自身"中线"摊出(图213)。



图212



图213

1. 练习方法

练习时，我方以前锋桩对敌（图214），当对手抢先发起右拳向我方上盘攻来时，我方仍需在其拳头快击至体前的瞬间才迅速做出动作(图215)；而用左手由内向外轻快、短促、及时地去格挡敌方右腕，同时突发右拳由中线去猛烈创击敌面门（图



图214



图215




图 216


图 217


图 218

216)，攻敌措手不及。随后，在继续向前上步以保持己方最为有利的打击距离的同时，连续发出左、右两记直冲拳连连击打敌方头面部致命要害处（图217、218)，用以最大限度的杀伤对手。如果这时仍未能击倒对手，你可再补上三记重拳连击，以便彻底摧毁其战斗力。



在实战搏击中，你也可以用“右摊手”去向外挡开对手的重拳打击，而速用左冲拳去狠击对手面门(图219)。


图 219

具体进行动作技巧练习时，可让陪练者一手持靶一手出拳进行打击，你则在一手向外挡开其攻击的同时，疾出另一手去猛击对方置于其面前的拳靶，从而使动作、反应、速度、双方的协调配合能力及实战意识都得以同步提高（图 220)。

2. 动作要求

“摊手”最基本的要求是“消打合一”或称“削打合一”(“削打同进”与“攻防同步”)，也就是“摊手”与“冲拳”必须在几乎同一时间内完成，而不可一前一后，否则将无法真正体现摊手的价值。早在前面就已经讲过“削打合一”的动作与别的拳派的“一防再一攻”的“两步走”的模式相比至少要快一倍，所以此种“后发先至”的“反被动为主动”的打法将令对手


图 220





图 221

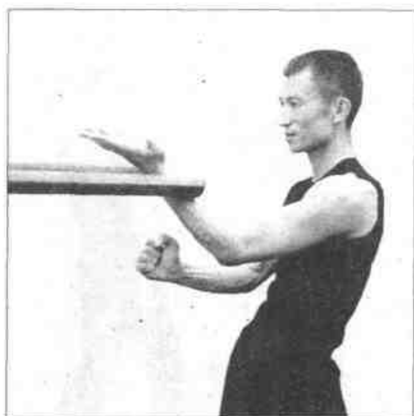


图 222

很难防御，甚至根本无法防御。为了将摊手练至“本能化”状态，你可利用一切可利用的时间与器材去进行练习，例如用双杠一端便可用来有效地练习摊手(图221、222)，而不一定非得用木人桩。

“摊手”时摊开之手的肘部不得贴于身上以免影响整支手臂的灵活性，也不得将肘部伸离身体太远，以免失去“肘底力”的支撑。另外，肘与身体之间的正确距离是以一拳为宜，也就是约10厘米左右。而且摊手时肌肉不可过于紧张，以免使手臂变得僵硬。重要的是，摊手只是打开对手防御(大门)的一个突破口，所以紧接其后的一连串重拳狠击一定要迅猛、强劲，并从内在意识上就必须用拳去“穿透”或“轰碎”目标，整套动作要一气呵成。

在你学习了摊手与冲拳在实战中的结合运用后，应该对咏春拳在防御反击中的特点有了一个更深的了解。当然，此种动作必须练到纯



熟或达到"自动化"状态才能在实战搏击中运用自如，正所谓"熟能生巧"。无论是"拍手"还是"摊手"，它们都可迅速挡开并瓦解对方的攻势，但是它们的这种"挡"本身却无法去有效杀伤对手，也就是说咏春拳中还有一种在"防"的同时便可去"破坏"对手攻击武器的更为犀利的防御手法——"耕手"，这便是下一课中我们所要讲授的"耕手冲拳"练习。



第十九课 “耕手冲拳”练习

在咏春拳中，“耕手”通常是与“日字冲拳”结合在一起使用的，就象西方武士手中的盾牌与利剑是最佳配合一样。“耕手”是由上向下斜直线削出的一种打击力极强的防御手法，它是以肘部突然爆发出的强大的“爆炸力”而推动防御之手的尺骨部分或掌缘（肉厚部分）去削击对方的相对来说较为脆弱的手腕，这样既可“卸”敌攻击之力，又可使其攻击之手臂痛苦不堪，实可称得上是“一举两得”。但是，耕手的动作不能做得过大，以免与后面的“括手”相混淆，也就是说它在“削”出时通常不会越过身体的“中线”（图 223），以免影响身体整体劲力的发挥。

记住，“耕手”运用的是发自肘部的短促的劲力，而且它只有与“冲拳”同时使出，才可体现咏春拳“攻防同步”的技击特点。具体练习时，应先练习单独的“耕手”动作，直到它能发出极强的“杀伤力”之后，才可配以冲拳去进行同步练习。以免因过度注重冲拳的劲力的发放而忽略了“耕手”的有效发挥。



图 223



1. **练习方法**

先以"二字箝羊马"站立(图224)，当对方先用低位拳法向我方中盘攻来时，我方速用左手向下削截敌方攻来击臂的腕关节(图225)，将敌方攻击有效的破坏掉。谨记，应在敌方拳头击至己方体前的瞬间才能去"削截"，以免动作过早而致使对方半途改变动作路线。并且要左右手兼练以全面发展自己。



图 224



图 225

实战运用时，我方以前锋桩对敌（图226)，若对方抢先发起攻击时，我方应沉住气以便静观其变(图227)，并在其手臂即将打直而无法回防之际，才迅速将左手向下斜向削出而去直接"截打"



图 226



图 227





图 228



图 229



图 230

敌手腕，同时我方的右冲拳亦已狠狠击中了敌方面门致命空当处（图 228）。而且不应就此罢手，而应发起一阵连环快拳去最终击倒对手（图 229）。

进行模拟练习时，可先用一手削击同伴攻出的手臂，同时速用另一手去打击其置于面前的手靶（图 230），由此培养你双手“攻防同步”上的协调性。无论是实战运用还是单操练习，刚开始时你的手臂的尺骨或掌刀(根)可能都会略有痛感，这很正常，你可通过以该部位去击打木人桩的手臂或沙包来磨练其杀伤力与硬度。



2. **动作要求**

"耕手"削出时不可离身体太远（图231），以免影响削击劲力的发挥或由此而暴露出空门。其次，"耕手"亦不能太过于接近身体（图232），也就是不能离身体太近，因为这样同样无法将削击劲力发挥出来，而且还有易被对手击中的危险。(图233)所示就说明了右手的动作已做得过大，而变成了"括手"了。当然，无论是"耕手"或是"括手"，在下面一手防护的同时，上面之手必须同时打出，从而做到"攻防一体化"，亦即"攻防同步"。

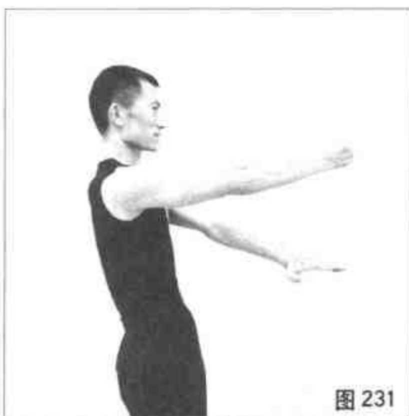


图 231

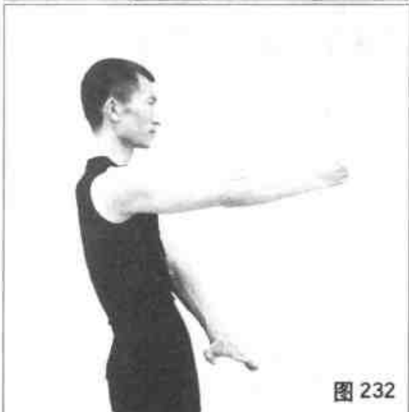


图 232



图 233

"耕手"的速度要快，只有速度快才能产生瞬间的打击力，但是却不可刻意将动作做得过大或太僵硬，以免影响另一手上的拳打动作。无论是"耕手"还是"冲拳"都不可使肌肉过度紧张，因为肌肉紧张势必会造成肢体僵硬，而一旦肢体僵硬则势必会造成力"束"而不能"放"之弊端，这样不但会影响"耕



手”的速度，同时亦会严重影响冲拳的打击力度。

在实战中运用“耕手冲拳”时，同样应着重手脚的良好配合，而不仅仅是两手的配合，也就是不但要求在进步冲前时以耕手配合冲拳打出，更注重冲拳与整个身体冲刺的“同步”配合，而绝不可停下步来发拳，否则便不是咏春拳了，切记。

以上所讲的都是在格挡敌方攻击的同时去迅速打击对方的方法，那么在格斗中或在街头巷战中当歹徒以其强有力的手将你的右（左）腕牢牢抓住时，你又如何去反击呢？或者说在敌方非冲拳攻来时，己方如何化被动为主动呢？即当你的一支手被对方抓住的情况下你还能不能“连削带打”呢？答案当然是“能”。因为咏春拳中专门有一招“脱手冲拳”就是用来对付这种情况的。



第二十课 “脱手冲拳”练习

当别的拳派的练习者被对方擒拿住或控制住时，通常都是采取反擒拿的方法进行解脱，但是这却需要你有相当强猛的劲力才能做到解脱成功，也可以说要耗费相当多的力量才能达成目的，而且解脱也是比较慢，还有可能尚未解脱便早已挨上了对手发自另一手的重力打击，如此一来实是得不偿失。当咏春拳手面临这种情况时，其原则还是以“巧”制敌，因为有一句话叫“逢拿必打”，只有快速、及时、有效、果断地击打，才是解脱敌方擒拿并迅速脱离困境的最佳方法，因为直接击打在对手肢体上的痛感要比反擒拿所带来的痛感要强烈、明显许多。重要的是，一旦脱打开对手的控制，那么另一手便可去迅速打击对手，也就是说这种以“打”代“拿”的解脱方法在反击速度上要快捷很多。

左手上的下挡动作基本上是由“中线”位置向下短促而迅捷地“耕”出，目标为对方较为脆弱的腕关节，左手运行的路线也基本上是一条直线，而且左手上的动作不得太僵硬，等动作做到位后，整条手臂也基本上是略为弯曲的，因为若手臂太直的话定会影响整条手臂的灵活性。



图 234

1. 练习方法

练习时，可假设己方的右手腕已经被对手的右手牢牢抓住（图 234），这时不待对手进一步做动作，我方便速挥左手由上而下去削打敌



手腕这一薄弱环节处（图235），迫敌松手（图236）。但是，我方还应在敌松手的瞬间将右拳迅速攻出，目标是对手的下巴（图237），以便将敌制服 为了不错失良机，可在右拳打击后回收的瞬间连续攻出左拳去重击（图238）；最后又是一个更为强猛的右冲拳狠击（图239），当然此三拳全都是打在一个落点上，以便重点突破。



图 235



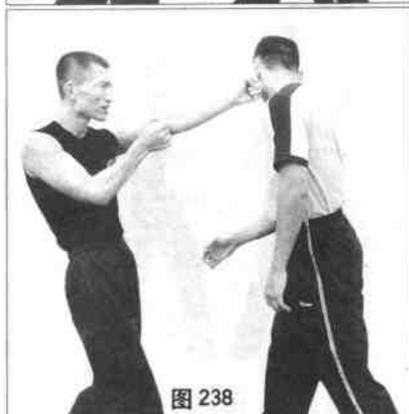
图 236



2. 动作要求

左手削打敌方手腕的同时，右手可配合有突然向上提拉的动作，即以双手互助配合而产生的一种上下交错的“剪切力”去加快对手松开手的速度，并由此加大对手右手臂上的受创伤程度。同时右手上的这个突然向上的提拉动作还可使自己的右手更快地到达对手的面部，因为在你向上提拉之前它是置于腹前，故而距离对手的面部空当较远；但是在向上提拉之后你的右手则已置于胸前，距离对手面部已经相当近，故可大大提高打击的命中率，这也是一个很容易被忽视的关键要素。


图 237


图 238

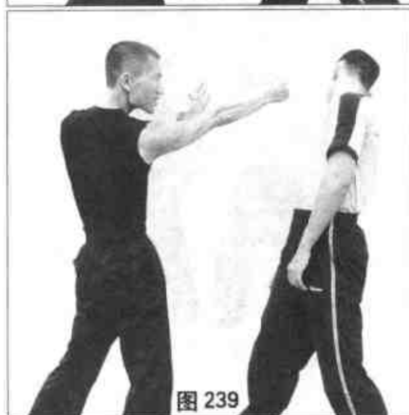

图 239




图 240


图 241


图 242

那么，在实际运用中当对手以其左手抓住己方右腕时，又如何去解脱呢（图240）？其方法与上面略有不同，不同之处是由于对手的右拳已挥起并正在击来，所以我方必须在向右侧快速"转马"以偏离其正面打击范围的同时，再速用左手去由上向下突然削打敌方腕关节（图241），这样既可躲过对方的右拳重击，又可更容易地解脱对手的抓拿。当然最为重要的是，我方应在转马到位的同时疾用一记快如闪电的右冲拳，去准确地创击敌方头部右侧致命空当处（图242），并力求"一招制敌"（如对手反应快而避过己方右拳时，可速起右脚去迎面狠踢其前腿之膝关节或胫骨等薄弱环节处）。

在本课中所讲的两种解脱与反击方法，都要求向下"削打"敌腕关节时要快而突然，当然刚开始时己方的手臂可能会有些痛，但对方的手臂将会更加痛，因为我方





图 243

是施力方，而对方是受力方，并且随着练习时间的增长，这种痛感自会逐渐减弱。重要的是，己方的反击之拳必须快而准确，以令敌防不胜防。而且要连续发起反击行动，双手亦需始终由“中线”连环攻出，在力保己方“中门不失”的情况下才去最大限度地杀伤对手。(图 243)为李小龙所示范的传统的木人桩的练法，该动作则重点练习己方手臂下侧的硬度与破坏力。

本课主要讲述了被对手抓控住手腕时进行有效解脱，并由此顺势制敌的方法，但是当你在街头上碰到一个用手抓住你的衣领并进行嚎叫或准备发起攻击的对手时，你会怎么办呢？用削打解脱的方法肯定不行，因为他的手太高；用反擒拿亦似乎不妥，因为对手既然用左手来抓你的衣领，那么其整体的劲力肯定很大而无法施展反擒拿来去制服他。当然，制服他的办法肯定是会有的，因为第二十一课就是专门讲解如何及时、有效地处理这种情况的方法。





第二十一课 “拨打冲拳”练习



图 244



图 245

本招法实际上是一个“转马”动作的发挥与灵活变通，因为在生活中当歹徒用手抓住你的衣领时，大多是在面对面的情况下突然实施的（图 244），这时你的突然的“向左转身（马）”的动作可使自己的右肩(或上臂)将对手的左手“磕”开，这时即使无法使其左手松脱的话，也会使己方因变成了侧身动作而基本上避过了对方右手所能打击到的范围。当然，己方的迅猛的转身动作亦会致使对方变成侧身动作、亦即左肩前送而右肩后收、他的右肩一后收便延长了攻击距离（图 245），所以对己方来说让对方也变成被动的侧身动作可大大提高自身的安全系数。

当己方在猛然转体的同时，应迅速打出凶猛有力的右冲拳去突然重击敌方。在这里，只要你的转身或“转



马”的动作快，可保证你的右拳之重击百发百中，因为你的右手距离对方的肋骨很近；其次，对方此时正将注意力集中于攻击而非防御上，故可击敌以措手不及；再者，身体在闪避上的灵活性与头部相比也差很多，也就是说己方的头部可迅速避过对方的正面打击，而对方的身体之转动就没有己方的头部快。此外，肋骨还是人身上最脆弱的要害部位之一，受打击后，不仅肋骨容易骨折，而且肝脏、脾包膜也容易破裂，并能引起内脏出血。所以有效地打击与重击狂徒的这一要害部位，可收到“一招制敌”的效果。

1. 练习方法

假设当你在行走中被一恶徒由正面用左手抓住了衣领时（图246），你可突然向右转体而变成“侧身对敌”以有效避过对手正在打来的右手重拳；同时左手亦已不失时机由右至左迅速“拨打”敌左腕以令其脱手，而此时右拳亦已狠狠击向敌方肋骨这一致命要害处（图247），以便彻底摧毁其战斗力。由于我方是“转马（身）、拨腕、击肋”三力合一，故可迅速解脱对方的抓拿，但为了进一步制服对手，可连续攻出左冲拳去猛击敌面门（图248）；接下来又是一记



图246



图247



更为强劲的右冲拳“补充打击”（图 249），以扩大战果。当然，如此“一连三发”必可制敌于瞬间。

进行模拟练习时，可让陪练者穿上护具进行适应性练习，以免无意中打伤对方。



图 248



图 249

2. 动作要求

转身、拨腕、击肋三者应同步进行，以加大对手受创伤程度，并由于己方是上下同时启动故可缩短反应时间，这种反应时间的缩短又大大减少了对手出右拳攻击的可能性及右拳打击后的命中率，也就是说应不待对手将右拳打出我方就应“后发先至”而抢先出右拳去狠击其致命要害处，然后用一连串的足以将其打瘫在地的连环攻击将其制服。

己方的所有攻击动作都应由中线攻出，以减少对手闪躲的可能性，并须配合步法向前猛烈冲击的惯性，以“足借手威，手借足势”将对手连根“拔”起并猛然“撞”



（打）飞出去。

截止到本课为止，主要讲解了咏春拳中步法的练习及日字冲拳的功力训练和实际应用，因为日字冲拳是拳法中的骨干拳法。但是，如果你学习拳术的目的是为了自卫的话，那么就还有一种相当实用的技术需要学习，这就是在下一课中要讲的“标指”。“标指”也可以说是拳术中最为凶狠、快速的攻击武器，因为它主要用来攻击对方的眼睛，所以非到万不得已不可滥用。在本门拳法中，最高级的套路便是继“小念头”与“寻桥”之后的“标指”。

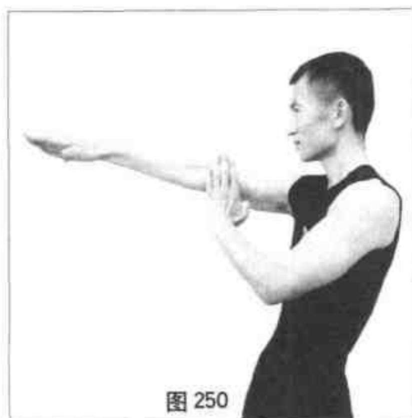




第二十二课 “标指”练习

中国武林中自古以来就有三大“毒招”：插眼、踢裆、锁喉，又分别叫“二龙戏珠”、“叶底偷桃”与“黄鹰捏嗉”。其中这“插眼”(二龙戏珠)便基本上类同于咏春拳中的“标指”。标指为什么这么厉害呢？因为它是“伸掌”进行攻击，故攻击与作用距离要比拳法至少远出10厘米，从而在命中率上要高过拳法，至少从理论上讲是这样；其次，“标指”的动作轻快、突然、敏捷、凶狠，故对手极难防范。

由于标指在长度上占有优势，因此可以称得上是“攻击与截击的第一线”。有些读者可能担心自己的手指上没有足够的力度，但事实上这种担心是多余的，因为你的手指主要用来攻击对手的眼睛或咽喉等最为薄弱的环节与要害部位，对于此等部位哪怕仅仅是轻微地一个“触点”动作，也能致使敌方瞬即失去战斗力。你可以试想一下：当你的眼睛什么也看不到时，你还能干什么？看来本门拳术在创立之始的目的很明确，就是要用狠招来迅速制服强敌。


图 250

1. 练习方法

首先，你应先学会“标指”的正确手型，也就是微屈较长的手指，使之与较短的手指相适应(注：在这里专指李小龙传下来的标指)，同时拇指内扣贴紧手掌，使整个手变成一支尖锐、锋利的“矛”(图 250)。



“标指”仍需由“中线”上径直攻出，以便“守中用中”(图251)。(图252)为李小龙当年所示范的前(右)手标指，从图中可以看到他的右手之中指是“略为弯曲”的，用以防止在“刺、戳、插”对手时受伤，而且在他前手进行攻击的同时，后手也已同时进行了良好的防护。当然，要想提高手指前插的速度，就需要你去进行大量的训练，例如常用的方法是在一张纸上探一个洞，或是挖两个小洞也可以，接下来就是用手去快速向前插击前面的洞，当然如果你去插击下面的两个小洞时，便不属于咏春拳的范畴了。无论你是去插击上面的单独的洞还是下面的两个小洞，动作都需放松地攻出，以保持顺畅的攻击速度。而且随着你在“插击练习”上花费时间的增长，你的插击准确性和速度也会越来越快，越来越准。谨记，“标指”应像本门拳术中的其它攻击技巧一样，应不带任何后缩（预动）动作地向前突刺。



图 251

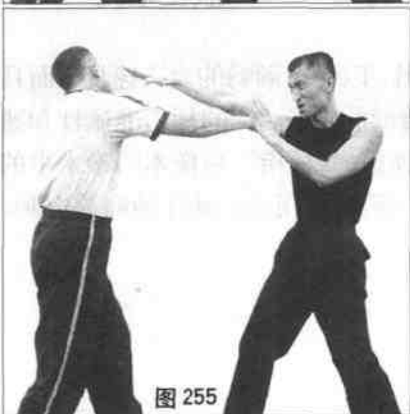


图 252




图 253


图 254


图 255

在实战中练习时，我方仍以前锋桩对敌(图253)，当敌方先发起攻击并挥右拳攻来时，我方可速用左手向右侧进行拍挡，将敌方的重击从"中线"上拍开(图254)，同时己方的右手应不失时机的由"中线"攻出，目标是其最为薄弱的眼睛要害处（图255），给予对方以致命性创击。我方这一"攻防合一"与"攻防同步"的后发先至之快招不仅可有效地消解对手的凶猛攻势，更可由此去"快速"制服对手，当然你也可根据实际情况决定是否再发起一连串的致命连击。

在街头格斗中，当歹徒从后面死死地抱住你的身体时，你的迅速地向后刺插敌眼睛的动作可助你立即解脱上述被动状态，而且此招法特别适合于女性在自卫中使用。



2. 动作要求

手必须放松的向前径直攻出，为了强化训练标指攻击的“快速度”与攻击的“连续性”，咏春拳提倡进行“前后手快速交替”插击练习(图256、257、258、259)。其最基本的要求是双手应从“中线”交替轮流攻出，以便于“守中用中”和加快攻击速度，从(图258)中可以看出每攻出一手它都是由上“压”着(实际上是“贴着”)另一手的手背攻出的，这样做的目的同前面几课讲解的“连环冲拳”一样还是为了更好的做到“守中与用中”，以便有利于提高打击时的密度（频率)。



图256



图257



图258



图259





图 260



图 261

运用这种技术无须十分用力，相反，准确性和速度却是至关重要的。像其它技巧一样，你只有经过不懈的练习才能逐步掌握这种高效而极为凶狠的攻防武器，而且最好是在精力充沛之时去训练这种精妙的技术，因为疲劳时容易影响这种精细的技术的发挥。

做为一种高效的格斗妙技，你还可以在用左手由内向外挡开对方的右手重拳的同时，果断攻出“右标指”去狠击敌方双目（图 260），也就是由“内门”去“削打”敌攻势。或是用左手向右拍开对方的左拳的同时，突发右标指而贴着敌左臂内侧向前去狠击敌双目（图 261）；以及用左手向下拍开对方的右低位拳法的同时，迅速攻出右标指去有效地攻击其面门（图262）。记住，需两手齐发以增大打击的突然性。



有些人可能会担心自己的手指一旦击中对方的额头时可能会受到损伤，但只要你按前面介绍的有关“准确性”的方法（插纸）去练习的话，通常是不会插到对方额头的。而且只要你按要领握手型去攻击的话一般是没有问题的，况且标指亦有专门的功力训练用来提高它的承受能力与攻击力度，这就是下一课主要讲授的内容。

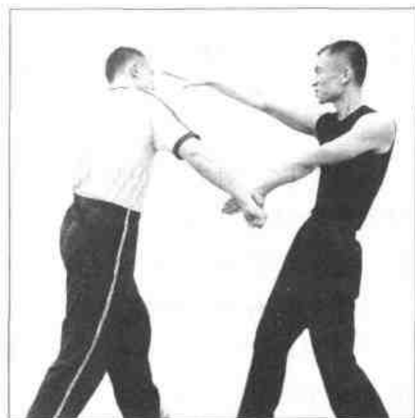


图 262



第二十三课 “标指功力”练习

虽然攻击对方的眼睛并不需要很大的力度，但是经过一段时间的专项功力训练后，必可大大提高你在指戳攻击时的速度和力度。况且当你面对一位格斗高手时，你的毫无功力保障的攻击并不可能会具有多大胜算。虽然“指功”的训练并非一朝一夕之事，但对自卫来讲，只要掌握了上一课中所讲的要领后，再略为经过锻炼一下的话，就已经足够了，因为街头制敌靠的是“突然性”，以便攻敌措手不及。再说，“标指”亦非最终制服对手的武器，它除了可损伤对手的眼睛外，还可作为虚招与假动作为别的重招作开路先锋。你可以从今天就开始进行标指功力的训练，本课程为四个月的浓缩训练，在结束之后你想进一步提高的话，应依法继续苦练，因为艺无止境。



图 263

1. 练习方法

(1) “插击手靶”练习

进行有关实战的模拟训练时，你仍可通过用左（右）手拍开陪练者攻来的右（左）拳的同时，迅速以右手“标指”去插击对方置于面前的手靶（图 263），用以进一步训练你的双手的协调配合能力，以及刺插速度和手指的插击硬度。



(2) 皮革靶练习

李小龙的方法是将一块60 × 40厘米（或50 × 50厘米）的皮革固定在一个架子上，然后按要领进行插击练习（图264），由于皮革具有一定的弹性，所以不会损伤你的手指，使你能循序渐进的获得理想的手指硬度和攻击力。

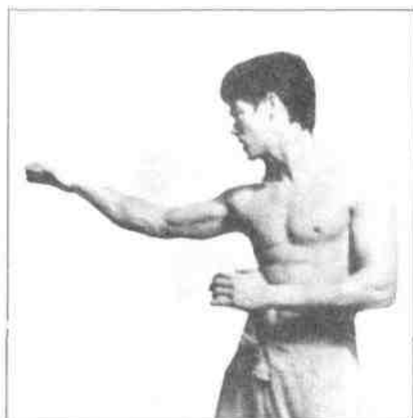


图264

(3) 指卧撑练习

也就是以手指支撑身体进行俯卧撑训练，刚开始时可以用双手的十指进行练习（图265、266），然后再逐渐过渡到四指、三指进行练习，当你用两个手指仍然能进行练习时，便证明你的指力已经相当可观了。

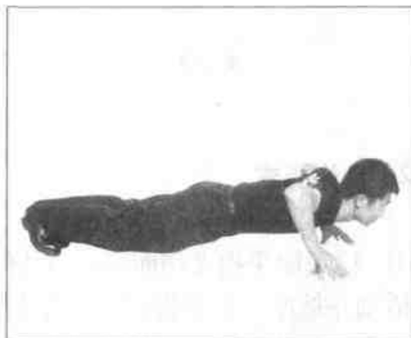


图265

(4) 插墙靶练习

刚开始练习时，墙壁靶宜软不宜硬，以免损伤手指。戳击时可以单手连击，也可以双手连环攻击，不过手均需由中线“攻出和收回”，且手上的动作应绵密、紧凑，并应带有敌情观念去进行快速插击练习。

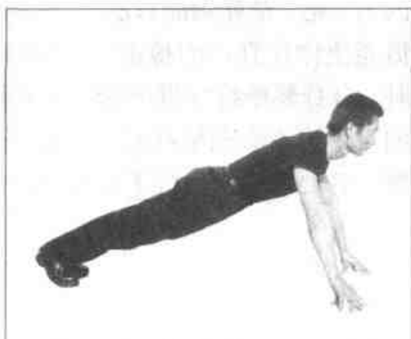


图266



(5) 插沙练习

虽然本门传统的练功方法中没有这一训练手段，但李小龙却大量采用过这一方法（图 267），而且训练效果不错。事实上，这是有关指力训练上的一种强化练习。训练时可将一木箱中盛以河沙进行向下插击练习，也可以用一个盆在装满沙子后放在凳上进行下插练习。记住，功成后不得随便以指“击”人，以免产生不必要的严重后果。



图 267

2. 动作要求

由于手指的承受能力较差，所以一定要循序渐进地进行练习，以免因手指受伤而影响整体的练功进度。而且练功后一定要活动并按摩一下手指，以舒筋活血。进行击靶练习时，一定要把靶当作你的“敌人”般地去击打，以免养成掉以轻心的坏习惯，因为“靶”是死物而只能承受你的攻击却不会还击你，这种坏习惯能使你在真正的搏击中遭致惨败。所以李小龙便要求你击靶时，自身要始终守得严密，并不可无精打采地去打（因为将来你的对手可不会无精打采），而应充满斗志和满怀信心地去进行训练，并要求需在保证手指安全的基础上去全力插击。



作为一种灵活的战术，标指不仅可用来直接攻击对手的要害部位，更可作为虚招来为其它“重型”招法狠击创造极为有利的条件。例如，先突发左标指去佯攻敌面门（图268、269）；在对方进行格挡或闪躲的同时，疾发右冲拳重击敌下巴（图270），将敌制服。本招法与指功练习虽没有直接的关系，但指功的优劣却始终影响着招法的发挥，它们两者实际上是相辅相成的。

有关标指技法和功力练习的方法就介绍到这里，到此为止，詠春拳中的主要上肢攻击武器“拳、指、掌”中就只剩下“掌法”没有讲解了，不过你不用着急，因为下一课中所要讲述的内容便是搏击中的又一犀利武器的练习与运用——“正掌攻击”。



图 268



图 269



图 270



第二十四课 “正掌攻击”练习

咏春拳中的掌法在种类上要比拳法多，如“正掌、侧掌、昂掌、铲掌”等等，咏春拳为什么又注重掌法和掌功的练习呢？原因是每个人的掌根（骨）先天就十分坚硬，也就是基本上不需要什么磨练就可成为一件极为有效的杀伤性武器（例如很多国家的特种部队便都很注重掌法和掌功的训练及运用）；其次，是它不用握拳而直接出击，故从起动至到达目标的速度上要快捷许多，因为它节省了你握拳的时间。况且，掌击（尤其是正掌）主要用来打击对方的下巴或者心窝等极为脆弱的要害部位，特别是下巴，受重力打击后很容易使人的大脑受到震荡而立即失去平衡站立的能力并昏迷，所以在很多速成格斗术训练中，都有这一招“正掌打下巴”，因为它同日字冲拳一样都具有立竿见影的打击效果。

高水平的咏春或武术高手运用强猛的掌力还很容易损（震）伤对手的内脏，因为掌法攻击同样具有日字冲拳打击时的“震荡力”与“穿透力”（拳与掌的发力基本上是相同的），因此在前面已掌握好拳法的基础上再在本课中打好“掌法”是完全没有问题的。此外，由于掌击时接触目标的面积较大，所以虽不能致敌立即骨折或是流血，但却比拳法更能将敌方“发放”或“打飞”出去。






图 271


图 272


图 273

1. **练习方法**

首先，进行“正掌”的基本技术训练，也就是说正掌仍需由自己的“中线”径直打出（图271、272），以便“守中用中”。至于脚下是站成“正身马”或是“侧身马”都可以，因为只有将双手由“中线”打出才能最快及最有力的击中敌方的下巴。而且当任意一手攻出时，另一手都须进行良好的防护（图273），亦即做到“攻守合一”。





图 274



图 275



图 276

在咏春拳的第二个套路"寻桥"中就有一组连环掌法的练习，也就是练习以凌厉而疾如狂风暴雨般的连环攻势一气击溃对手。具体运用方法如下：我方以前锋桩对敌（图 274），在对手猛发右拳攻来的瞬间，我方可在其拳头即将击中身体的同时迅速用左手由左向右去拍挡（图275），以卸敌攻势并迫敌改变其原有的攻击路线或丧失其原有的打击劲力。正因为咏春拳的技击动作都是攻防同步进行的，所以我方在左手拍开对方拳法的刹那间，右掌亦已重重击中了敌方面门这一致命要害处（图276）。为了最终制服对手，可再在右手回收的同时，迅即攻出左掌去连续狠击敌面门（图277），接下来又是右掌猛击（图278），目标都是对方上盘之同一个地方，以获取足以致命的打击效果。




图277


图278

当进行模拟训练时，可再在用左手挡开敌方右手攻击的同时，突发右掌由“内门”去打击对方置于面前的手靶（图279），接下来是左掌的快速连击动作，使速度、准确性、杀伤力及实战意识均得到同步提高与锻炼。


图279

2. 动作要求

无论是右掌攻击还是左掌攻击，都需在身体适度放松的状态下进行快速打击，因为有“松”才能相对的有“紧”，如果你的身体始终处一种绷紧的僵硬状态下的话，你可以尝试一下是否能打出





图 280



图 281

咏春拳所特有的短促而强劲的“爆炸力”来？当然不能，因为它没有产生惊人爆炸力的前提条件。正如李小龙所说“放松的状态能使自己的精神与肉体的功能均趋于最大的发放极限，并使自己能自由地运用身体各部位的机能。同时、放松还是一种保存体力的绝好方法。”另外，作为一种灵活的战术变化，你亦可在用左手向内侧拍开敌方右拳的同时突然用右掌正击敌心窝这一要害处（图280），予敌以致命重创。

同日字冲拳及标指的练习一样，你都需在进步以创造最佳打击距离和创造最大的冲击势能的同时，果断出掌予敌方以最有效力（连环）的打击。(图 281)所示为己方用“摊手”外挡敌方的重击后的右正掌的迅速打击方法。

至本课为止，诙春拳中的主要攻击手法(最基本的攻击手法)已基本上介绍完了，由于是浓缩训练，所以我们只选择那些简单、实用、易学、易用的技术来进行练习与运用。此外，尚有一种补充性的重击手法仍值得我们去研究和学习，那就是“侧掌”（又名“杀颈手”）练习。



第二十五课

“侧掌”（杀颈手）练习

在咏春拳中，“侧掌”虽然凶狠，但却不如“正掌”好用易练，虽然咏春拳也将此列为“致命招法”之列，但却需要你付出一定的努力后才能掌握它。“侧掌”类似于日本空手道的“手刀”，但却比空手道的“手刀”更具威胁性，因为空手道的手刀虽看似威猛但却因为动作幅度太大，故而易被对方避过。咏春拳中的侧掌虽然动作幅度小，但由于动作突然、短促，用的是瞬间的“寸劲”，故真正作用在目标上的力道并不比空手道的手刀的破坏力小，甚至在力道的“渗透”方面可能要胜过空手道许多。

咏春拳的发力短脆、猛烈是一个极大的优势，由于“侧掌”同样是要求“攻防同步”而讲求双手的高度配合，故而在实效性上要胜过空手道及其它拳道很多。既然是“杀颈手”，很自然己方的招法是用来针对对方的颈侧或咽喉这两个致命要害处的。它出击时通常是以手心朝下的“阴掌”打出，攻击的着力点是掌根或掌缘的肉厚处（通常此处最具有破坏力），如果是以手指部分去打击目标的话，则不但无法打痛对手可能还会由此损伤自己的手指，谨记。





1. 练习方法

“侧掌”虽然带有一个“侧”字，但其实它是由人体的正面打出的，即从“中线”果断打出（图282），而且在右手打出时左手应进行良好的防护，做到“攻防合一”（图283）。如进行双手连击练习时，可以将手从另一手的上侧直线打出，同时也可以从另一手的下侧打出，这一点与“日字冲拳”及“正掌”等是略有区别的。



图282



图283

在实战中运用时，我方与对方“手搭手”（我方可以摆“正身马”，也可以摆“侧身马”）对峙或是对方先挥拳冲来（图284），当对方抢先发力攻来时，我方可借敌方冲前之惯性势能，而以右手顺势向右后方牵化敌方右腕（图285），以致敌失去重心平衡。本招法得以成功实施的关键，是左手能否在右手向后牵拉敌右腕的同时迅即向敌方喉颈攻出（图286），即以前后手“前后交错之合力”去突然重击对手。为了进一



步扩大战果，可再在左掌回收并顺势向下压下敌右臂的同时，闪电般的攻出右冲拳去连续狠击敌面门（图287），予敌以重创。

咏春拳另一大技击优点是己方的手臂如“蛇”一般，一旦与敌方桥手接触便将之顺势牢牢封住或死死缠住，使之欲攻无方、欲退不能，而犹如陷入泥潭中一般，有力没处使，并在一瞬间遭致我方的一连串致命性创击。


图 284

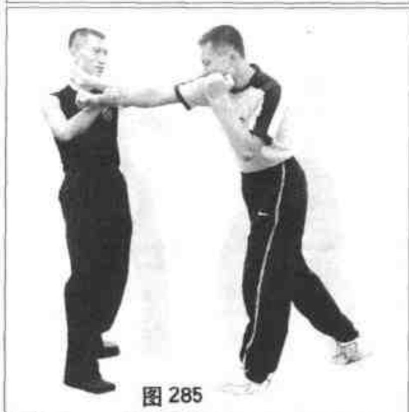
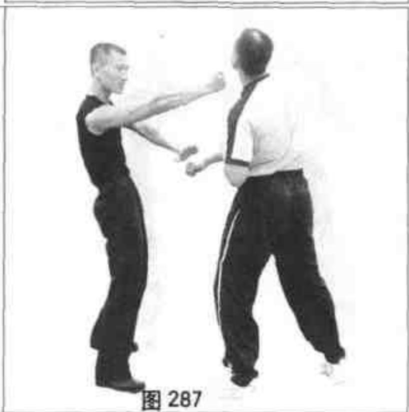

图 285


图 286


图 287



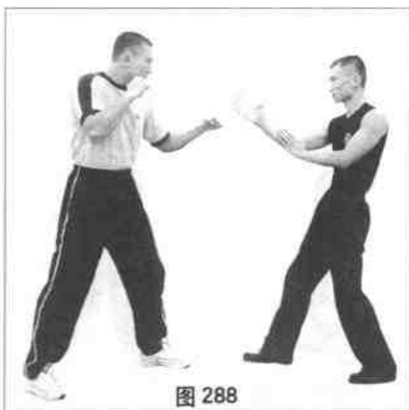


图 288



图 289

做为一种灵活的战术运用，己方还可以在用左手由外（右）向里（左）挡开敌方攻来的左拳的同时（图 288、289），将右掌由敌方左臂下巧妙而迅速地攻出，狠狠打向敌方的咽喉或肋骨等足以致命的要害处（图 290），将敌方彻底制服。另外，己方还可由“内门”去迅速重击对手，也就是先以左手向外挡开对方的右拳，再同时疾以右掌狠狠杀向敌方右侧颈部致命空当处（图 291），力求一招制敌。



图 290



图 291



2. 动作要求

必须随时注意到对方的一举一动，以便决定该如何采取切实有效的对策。一旦对手有所动作，我方便应"后发先至"而双手齐出，予敌以"迎头痛击"。侧掌的动作虽不如正掌容易掌握，但经过反复练习后亦可同样自如施展开来。当然你应尽量减少犹豫不决的抉择性反应动作，因为迟缓和犹豫是咏春拳的大敌。

附加讲解的是，咏春拳中还有一种颇为强悍而凌厉的掌法打击技巧——"铲掌"，这是一种手心斜向上迅速打出的招法，主要用来创击敌方的下巴或颈侧等要害处(图292、293)，并多在一手控制住对手的手后才施展出这一狠招，而且双手可以连环打击，以追求最大的杀伤效果(图294、295)。当然用这一招法来重创对手的肋骨时亦是一记高效良招（图296)，并可更快打得对手瘫倒在地，因为软肋是人体最



图 292



图 293



图 294




图 295


图 296

为脆弱的要害处之一，极容易击折，且痛感极为明显。

至此，咏春拳中的手法技巧基本上讲完了，从下一课开始讲授大家最为关心的腿法技巧。



第二十六课 “正蹬腿”练习

在这里，首先大家要转变的一个观念是：咏春拳并非“有手无脚”，相反，腿法却是咏春拳中的高级课程，只是初学者根本无法学到此等高深的技术。由于腿法多用来传授给入门弟子，所以也就致使大多数人无法掌握到腿法这一极为厉害的攻击武器，正是由于这方面的原因，才给人们造成了一个咏春拳“有手无脚”的错觉。

咏春拳腿法最大的技击特点是“起动快”和“无预动”，也就是说，它是在自身身体没有任何前摇后摆的前提下突然出脚的，故往往可以打对手一个措手不及。原因很简单，只要你的身体一后仰便暴露了你自己“欲起脚”或是“正在起脚”的意图。正因为你是在身体没有摆动的极为稳固的情况下“起脚”和“出脚”的，所以你的踢击威力才能发挥至极限，以及大大提高踢击的命中率。试想一下：你连自身都站不稳，在七摇八晃的情况下又怎能有效地出脚去踢击对手呢？“如果无法在任何时候保持良好的平衡，则绝无效果可言。”（李小龙）

1. 练习方法

练习时，由正身桩开始（图297），我方上体仍保持摆桩的姿势不变，而下肢则果断地向前上方屈膝提起（图298）；然后在呼气的同时以膝关节发力而将右脚迅速向正前方踢出（图299）。记住，



图297




图 298


图 299

此时你的上身需没有任何变动。而且一般情况下是“高不过腰”，以保证能以最快的速度和最大的踢击威力去重创对方。(图 300)为李小龙早期所示范的“正蹬腿”，从图中可以看到他攻出的脚是处于自己的“中线”上，即出脚攻击时仍需要做到“守中用中”。(图301)为正蹬腿的高位示范，虽然它的威力巨大但却较少用到，因它对基本功的要求较高。(图 302)为李小龙的入室弟子严镜海所示范的中位正蹬腿，从图中可以看到他在踢腿的同时已用两手进行了良好的防护。


图 300


图 301



“正蹬腿”也可以由前脚直接提膝踢出，亦即由“前锋桩”直接出击。方法是先提膝以“蓄力”（图303、304），然后由中线迅速向正前方果断踢出（图305），目标是对方的心窝或下腹（包括裆部）等足以致命的要害处。虽然是由前脚直接攻出，但它并不会因为攻击距离的缩短而影响你的踢击力度，因为咏春拳讲求的“瞬间爆炸力的运用”，故距离的远近对它来讲并不是最为重要的因素。相反，由于距离的缩短和接近，反而使你能更快的接近和踢中目标，这也是咏春拳脚法命中率极高的一个重要原因。



图302

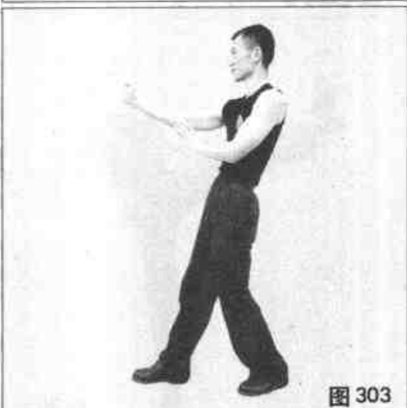


图303



图304



图305




图 306


图 307

谨记，可两脚左右循环踢出，以全面发展自己的下肢武器。刚开始练习时，可先手扶支撑（辅助）物进行踢击练习（图306、307），待熟练后再按上述方法由“摆桩”去踢击。

2. 动作要求

一定要在保证上体稳固的前提下出脚进行踢击，也就是在有把握的情况下才大胆出脚，而非盲目出脚乱攻，以免遭受对方的迎头反击。踢击时，身体需适度放松，以保证顺畅的踢击速度。在外行人看来，好象咏春拳的脚法轻飘飘的，又是从近距离上发出的，故而认为不会有太大的威胁，这实际上是给他们的一个错觉，因为咏春拳的脚法在击中目标之前是轻飘飘的，但一旦触及目标便马上将力道“渗透到目标里面”或将目标“穿透”，这便是“寸劲”的高超运用。

另外，下肢进行踢击时，上肢仍需进行良好的防护，以准备抵御对手任何可能的发自其上肢的突然性打击动作，甚至是“脚手齐出”，以“双管齐下”之势而令敌方防不胜防，使敌防上顾不了下，防下又顾不了上而最终落败。记住，你的脚是在接触到目标的瞬间才突然发力的，以加大对手防御上的难度（由于是在



接触到目标前的瞬间才发力，故在接触目标前的瞬间己方的脚会越来越快，这就符合物理学上“加速度”的原理）。

“正蹬腿”虽然厉害，但也极为难练，特别是刚开始练习时的稳定度就是一大关，不过车到山前必有路，任何问题都会有解决的办法，因为在下一课中便会具体教给你如何在最短的时间内练就最好的下肢的平衡能力。





第二十七课 “脚力平衡”练习

虽然用几天的时间无法使你练就良好的下肢支撑能力，但起码为你指明了以后修习的方法和道路，而且通过几天的练习也可使你充分认识到平衡在格斗中的重要性。况且下肢的平衡支撑能力也并不象人们想象中的那么难练，人们每天走路或跑步已经具有良好的平衡性，现在只是把这种平衡意识和能力进行转换。当然，也只是大家以前没有意识到这些方面的要素或方法，无独有偶，向以手法见长的咏春拳中练习腿功的方法与一些擅长腿法的拳派中的训练方法竟出奇地相似．如此一来，在咏春拳中造就诸多长于腿击的高手也就不足为奇了。

咏春拳练习下肢稳定能力的方法通常是以“静力性练习”为主，其中又比较注重“自然力”的训练。也就是训练时以“单脚独立桩”练习为主，而且刚开始练习时两腿肌肉可能会有些酸、胀、痛的感觉，这叫“换力”，即把你体内先天具有的“拙力”换成适合于武术搏击的后天的“劲”和“力”，此种通过后天锻炼所得来的力方是真切、自然而符合搏击要求的“力”。

此种独立脚站“桩”的功夫的特点是“静中伏动”，而且最好以后每天都能站上几分钟或十几分钟，以使下肢的劲力不断得到巩固、提高和发展。



1. **练习方法**

刚开始时，可任意提起一脚并向前伸出，以脚尖或脚前掌轻抵墙壁(图308)，看能不能支撑到1分钟。此外，你也可以用手扶着辅助物而将腿向前伸出（图309），用以协助练习腿部力量与支撑平衡能力，不过此时你就不用以脚尖触墙了。无论用哪种方法进行练习，你都须左右腿轮流交换去练习，以便全面发展自己。初时以一腿支撑1分钟为宜，然后慢慢加长独腿站立的时间，直至两手不用扶东西而独腿能站立2～3分钟时为止。不过真正的腿击高手在腿部负重物的情况下都能站立很久，当然这也是我们以后所应努力的方向。

真正的咏春拳高手可以在“独立脚”的基础上以双手打完全套“小念头”（图310），试一下你自己可不可以？


图 308


图 309


图 310




图311


图312

除了上述练习方法之外，还可借助于“拖腿”的方法来逐步提高你的单腿支撑站立的能力。在号称“雄霸世界拳坛500年的泰国拳”中亦有类似的练习方法，用以迅速提高腿部力量与稳定性。具体练习时，可让同伴抓住你提起的脚慢慢向后拖（图311），或者是往前推（图312）。当然刚开始练习时你可能会很难控制住重心，但是几天后你便可适应过来，因为这种方法既简单而又实用，是所有腿击爱好者都值得尝试和练习的高效能的训练技巧（在举世闻名的泰国拳中，这种方法叫“拖轿”）。



2. 动作要求

初练下肢支撑和控制能力时，一定要静下心来，因为此方法虽效果良好，但对练习者的毅力也是一个极大的考验，你只有不断挑战自我才能最终迈向成功。无论是“独立桩”还是“拖脚”，你的上体都须保持正直，而不得养成因下肢酸软而使上体乱晃的毛病；同时，由于上体保持了“摆桩”时原有的姿势，所以还利于上肢在此基础上快速出击（事实上很多时候是手脚齐出的）。

在传统咏春拳中，锻炼下肢劲力的方法，除了站“二字箝羊马”以练习“箝膝力”外，还在站“独立桩”的基础上打完整套“小念头”套路，甚至是“负重独立脚”打完整套拳法。

在上一课中，你主要学习了正蹬腿（也叫“直撑腿”）的正确的踢击方法，在本课中则对上一课的训练成果进行了巩固与提高。但是由于我们习武的真正目的是为了应付高水平的实战和剧烈打斗，所以欲真正掌握正蹬腿在实战中的运用，那么就必须去学习下一课了，同时在下一课中还进一步介绍了一些练习腿法杀伤力的有效方法。



第二十八课

"正蹬腿迎击"练习

在咏春拳中，大多数的反击动作都是由手来完成的，但是在把握住时机的前提下，如果能突然出脚去踢击对手的中盘的话，也会收到"出其不意，攻敌不备"的效果，或者说这种突然发出的"暗腿"要比明幌幌的一拳更令人难以防范与招架，这也就是咏春拳腿法的厉害处所在。尤其在对方拳招已"用老"的情况下，己方的突然而敏捷的出脚必能"一招（脚）制敌"，因为此时对手未能来得及回防，即使要回防那也是在己方的脚已经击中其身体之后的事了。



图 313

1. 练习方法

我方以前锋桩对敌（图313），当敌方猛然挥其右拳重击过来时，我方可在其拳头即将打尽打直的瞬间，迅速出左手去向内(右)侧横拍敌腕部（图314），破坏其力道与攻击路线；我方在出手格挡的同时右脚亦已迅速提起并准确地击中了对手的心窝或下腹等到致命要害处(图315)，以彻底摧毁对手的战斗力。然后在右脚向前踏落(敌方中门)的同时，右拳



突然击中了敌面门(图316)，随后又是一记左冲拳狠击(图317)，最后是一记更为凶狠的右冲拳沉重打击（图318)，以一阵“狂风扫落叶般”的连环攻势将敌方彻底摧垮。



图 314



图 315



图 316



图 317



图 318




图 319


图 320


图 321

咏春拳高手会在快速出脚击中敌方身体要害的同时，上面已出拳击中了敌面门（图 319、320），真正是“双管齐下”与“手脚合一”，予敌以双倍效力的打击。在这种情况下，脚与手之间的空隙已变得更小而接近于零，故而避免了你在脚落地的同时令对手逃脱的现象，不过这种打法并不适合于初学者。

那么，在街头格斗的情况下又是如何运用正蹬腿的呢？在街头打斗中，可能很少有人去摆桩，而对手又大多会挥起右拳向你的头面部“盖”过来（图 321），这个时候你可不动声色地果断起脚去重踢其正面要害即可（图 322），当然同时须用左手向上格架其右手臂，你的这一“突然”的一脚一定会把对手凌空“踹飞”出去。



2. 动作要求

作为咏春拳中运用频率最高的一种腿法，要想准确有效地踢中对手，一是出脚要突然而果断，以令敌防不胜防；二是出腿前上体一定不能有后仰的预动，以免暴露出腿的意图，当然正因为你出腿没有“预动”，因此才能达到突然制敌的效果。而且还要养成一个出脚就必踢对手“中线要害 ”的习惯，因“中线”乃“重心所在地”与“要害部位密集区”。很多乐衷于街头格斗的“斗士”都习惯于以“正蹬腿”在“无意识（本能）”的情况下击倒对手，那么作为一个已学习过咏春腿法的拳手，你是不是应更有把握去踢倒对手。况且，后面还跟着一阵重拳连连狠击（图323、324），你有足够的理由和能力让对手因“抢先挑起战火而饱受迎头痛击”。


图 322


图 323


图 324





图 325

如果你想进一步提高腿上的杀伤力的话，除了去踢打吊着的沙包之外，还可专门抽时间去踢击“墙壁拳击袋”（图 325）或木桩，以锻炼你的下肢攻击的“破坏力”。

“正蹬腿”在实战中的用法或与正蹬腿相关的打法有很多，除了本课中所讲到的几种打法之外，还有一种是李小龙生前最常用的，同时也是技巧性最强的“以踢为主导”的综合性打法，当然这就是下一课中所主要讲述的内容了。



第二十九课 “攦手踢击”练习

这是一招先控制住对手的手臂并进而破坏其间架，然后再乘机出腿进行迅速狠踢的招术，也是一种咏春手法与脚法的完美结合。因为首先己方手上的控制动作己为下面的踢击创造了良好的踢击条件和机会，而脚上的重踢动作又为接下来的手法的连续重创铺好了一条坦途，故只有手脚有效结合才可将本招法的实战威力发挥至极限。这也是咏春拳用脚的原则，也就是没有把握不出脚，因为谁都知道“出脚半边空”的道理。同时咏春拳也更讲究“明手暗脚”，即在手法的掩护下，巧妙的出脚去“突然”击倒对手。

1. 练习方法

李小龙当时运用时是右脚居前而与对方搭右手（图326），当对方突发其右拳攻来时，你可速用右手由左向右再向右后方顺势后牵敌右腕（图327），以迫敌失去重心平衡；而我方则将右脚与右手进行良好的配合，即在右手后牵敌腕而致敌失却平衡的瞬间突然向前方提起去狠踢其右肋要害处（图328），当然也可以踹其下腹或心窝等空当处。接下来为了进一步制服对手，可在右脚向前踏落的瞬间猛然攻出右拳去重击敌面门（图329），李小龙当时是用左手去插对手眼睛。然后，又一



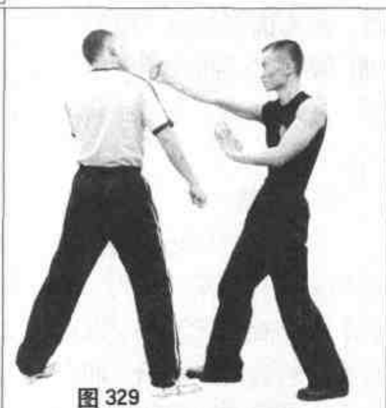
图 326

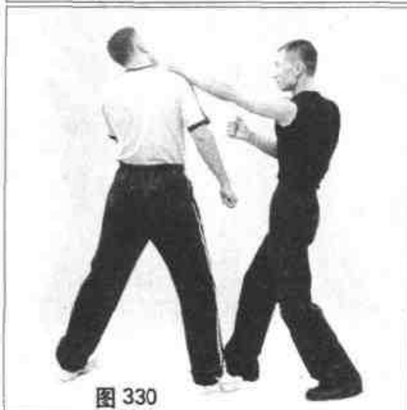


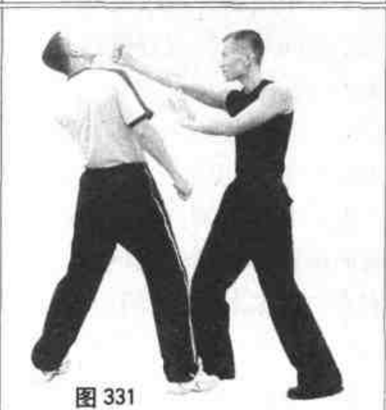

图 327

记凶狠的左冲拳猛击（图330）；最后是一记强猛的右冲拳重重打击（图331），目标仍然是对方的面部要害处。至于到底是用手指“插眼”，还是重拳“封面”？那就要你根据自身的具体特点去选择运用了，这就叫“水无常形，拳无定式”。


图 328


图 329


图 330


图 331



作为本招法的一种在街头上的实战发挥，你可由自然站立姿势开始施展本招法(图332)，也就是先用右手向右后方猛力牵拉敌方攻来的右手腕关节（图333)，然后在敌失去重心的同时疾将右脚向前猛然攻出(图334)。为了进一步强化右脚上的踢击力度，可用左手抓拉敌肘关节来协助右手猛力后牵敌方整条右手臂。最后，仍是补以连环重拳狠击以扩大战果(图335)。

刚开始练习时可身穿护具进行配合与模拟训练，以获取有关的施招经验与适宜的距离感及对时机的良好把握能力等关键因素。

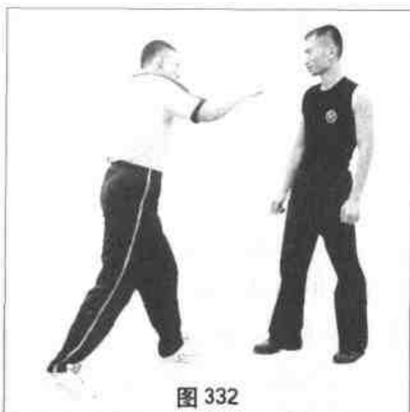


图 332

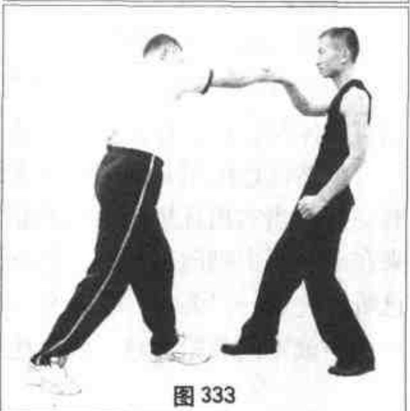


图 333

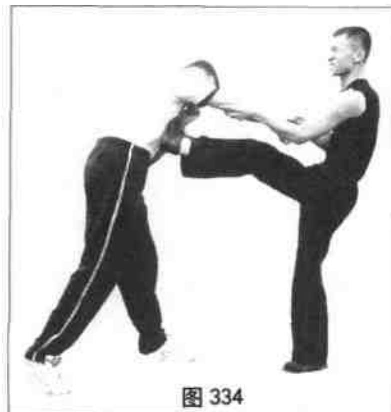


图 334

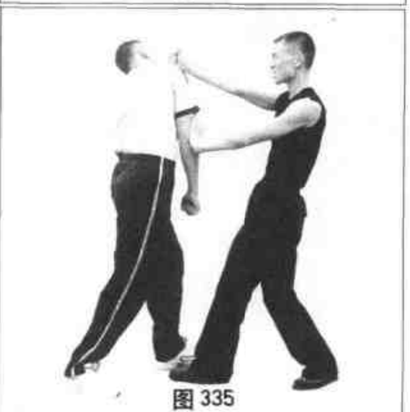


图 335



2. 动作要求

在右手向后牵拉的同时，右脚就应果断踢出。在这里，己方抓拉敌右腕的同时，一是为了破坏其重心平衡；二是为了限制其由前手发出的格挡动作；三是为了改变对手的身体角度而致使对手无法出左拳。在右脚踢击之后，右手最好仍能控制住或抓住敌方右手，以利于己方左拳（或左指）的有效攻出，或是为了加重左拳上的打击力量；当最后一拳打出时，也最好是能用左手封压住敌右手，以求万无一失。整套动作似流水般连续发出，以令敌无法防范或根本无躲闪的机会，因为技击制敌靠的就是一鼓作气而一举击溃对手。

在练习本课所讲的技术动作时，可同时进行踢沙包或墙靶的功力训练，因为毕竟功力与技术是相辅相成的，就象一个人一样，只有肉体与精神俱存才可谓之是一个“完整”的人。

虽然已连续用几课的时间来讲解了正蹬腿的练与用，但是仍有一些相当实用且极为凶狠的招势值得我们去进一步学习，接下来在下一课中则向你讲解“穿心脚”的具体运用，你以前也可能已听说过这一“杀招”的厉害，但却不知道怎么练，不用急，下一课中就专门教给你这一腿法绝技。





第三十课 “穿心脚”练习

在传统咏春拳中，并没有“穿心脚”（或“窝心脚”）这个名称，因为它是正蹬腿的一种实战发挥，当然它无论怎样灵活运用，都是在上体不动（无意图暴露）的情况下突然起腿去狠踢对手。该踢法技巧之所以叫“穿心脚”，是因为它专门以攻击对手的心窝而出名，也是传统武术中的著名狠招之一。由于它是以十分坚硬的脚跟去重击人体上最为脆弱的“心窝”致命要害处，故当可一脚制敌，毫不夸张。不信你可以用自己的手轻拍一下心窝，是什么感觉？会不会痛得喘不过气来，而你的这下手拍的动作在打击效果上又怎能与脚跟重踢相提并论呢？如果是在穿着硬鞋的街头格斗情况下出脚踢击，则更能迅速杀伤并制服对手。当然，这一招法主要用来对付凶恶的狂徒，他都拿着菜刀或砖头向你的头部砍（砸）来了，你还在犹豫什么？

1．练习方法

无论是在擂台搏击中，还是在日常生活的自卫格斗中，当敌方突然用两手抓住你的两肩而欲施以抱摔时(图336)，你可迅速将双手从下方插入敌方两臂内侧，并以“双摊手”外格敌方两肘关节内侧（图337），以迫敌松开双手。接下来，我方可顺势用双手抓牢敌两腕并用力外拧，同时猛然用力后牵以使敌方重心前倾（图338）；然后迅即起


图 336



右脚去猛踢对手的心窝这一致命要害处（图339），予敌以决定性创击(图340、341)。当然这一脚也可根据实际情况来踢击对手的胸部或下巴等致命空当处。如果是踢击对手的咽喉的话，则应称之为“穿喉脚”了，不过这没有一、两年的苦修是难以达到

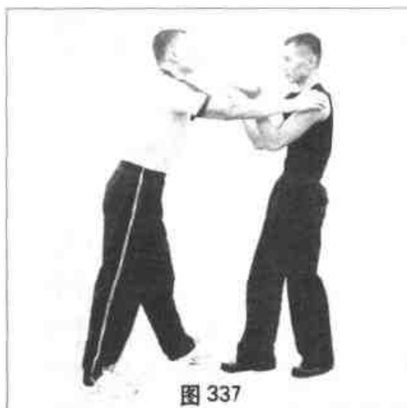

图 337


图 338


图 339


图 340


图 341



的。

作为一种灵活的战术运用，当对手仍用双手抓住你的双肩（图342），并欲用右脚勾踢你（摔跤中的技法）的脚踝时（图343）；你可速将前脚向前上方提起以避过其右脚攻击（图344），同时迅即向正前方踢出，去重创对手的心窝这一致命要害处（345）。



图342

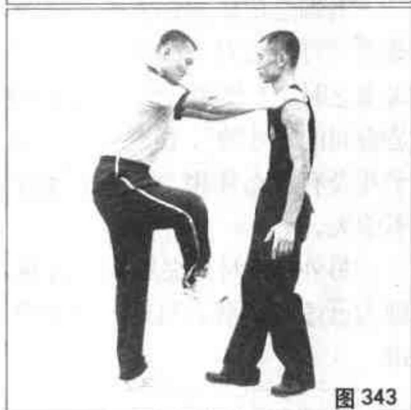


图343



图344



图345



2. 动作要求

己方"双摊手"的动作要准确而及时，要趁对方未将力发出前即由"内门"去突破敌两臂之攻势，接下来的抓拧敌两臂的动作要迅速有力，并且须猛力后拉以破坏对手的重心平衡。右脚前踢需与手上的后拉动作配合好，以加大脚上的创击力度。整套动作一气呵成，也就是一旦因格挡而与敌两臂接触之时便应将其牢牢"粘住"，并记住手上的动作是"摊手——拧臂——后拉"，而且在正蹬腿之后还可根据情况攻出其它连环招法以便最终（彻底）制服对手。

出脚之前通常都要先提膝再向前径直踢出，这个"提膝"的动作一可避过对手的攻击，二可储力而踢出强有力的腿法。而且踢击之时，上体不可为了加大下肢力度而摇晃，因为咏春拳用的是瞬间的"寸劲"，故想借"转身"或"晃身"来增大踢击力度似乎并没有什么作用，反而还会因晃身而暴露踢击的意图，可谓得不偿失。

另外，当对手突然挥拳向我方面部打来时，我方亦可果断起脚去迅速踢击敌心窝这一致命空当处（图346），予敌以毁灭性打击。



图 346

咏春拳虽不是以腿法攻防为主的拳派，但是它的腿法还是相当精妙和巧妙的，也就是"贵专不求多"。前两课都是讲解的主要用于攻击或用来踢击对手中盘的踢法，那么当用腿法来攻击对手下盘时又怎么运用呢？这就是下一课中要讲的"截腿"之练习。



第三十一课 “前脚截腿”练习

在咏春拳中，“截腿”也叫“耕拦腿”、“拦门脚”及“十字脚”，在截拳道中也有人叫“轧脚”，当然名字并不重要，重要的是它能不能有效地去打击对手或是籍此去制服对手，之所以也叫“十字脚”，是因为它是横着出脚向正前方踢出的（图347），多用来在对手向前进攻时去突然截踢其前腿胫骨正面要害处。并由于该腿法踢出时与对手的胫骨刚刚好成一个交叉的“十字”型，所以才称其为“十字脚”。(图348)为它的侧面示范，从图中也可以看出在踢腿的同时，上肢已进行了良好的防护，并已随时做好了进行快速打击的准备。



图 347



图 348

这一短促而凶猛的“低腿”和“暗腿”主要用来攻击对手的胫骨或膝关节，因为处于小腿正前方的胫骨充分暴露在外，且距离较近，故而易于被这种快腿踢中。同时由于胫骨几乎没有肌肉保护，所以痛感极为明显，即便是轻轻的踢击也会使对手感到钻心的剧痛（不信你自己可以试一下用右脚后跟向后磕一下自己的左胫骨），何况在



格斗中是穿着鞋去“暴”力狠踢(图349)，由于鞋底较硬，因此很容易造成胫骨骨折。在具体实施时，该腿法可以由后腿发出，也可以由前腿直接发出，不过由后腿发出时打击力要大一些，但距离与攻击路线相对就长一些，所以多用于街头格斗。当由前腿发出时，虽然力要小一些，却要快捷许多，因此它用来堵截对手的攻势或用于擂台格斗中是相当有用的。当然这种划分也是客观的，练习者可根据自己的实际情况去灵活运用。

在本课中，主要讲解用截腿去防御和反击时的应用：



图 349



图 350

1. **练习方法**

我方以前锋桩对敌（图350），当敌方先发起攻击而在左拳假动作的掩护下猛挥右拳攻来之时，我方可在速用左手横拍敌腕部以破坏敌攻势的同时（图351），突然起前脚去狠踢其前腿之胫骨或膝关节这一致命要害处(图352)，攻敌措手不及，并迅速消解敌攻势。随后，不待对手抽手逃脱，我方便在向前方踩落右脚的同时，迅速攻出右拳去重击敌方面门(图353)。接下来，又是一记左拳狠击，目标仍是对手面门（图354）。最后再补上一记右拳猛击，直至对手倒地不起为止。

在勤练技术及掌握正确



的动作要领的情况下出腿时，固可产生极大的攻击力，但若想进一步提升这种破坏力与杀伤力，便需借助于踢击硬物的练习来逐步获得。而且如你没有木人桩来练习这一腿法时，以“截腿”踢树或踢桩亦可获得同样的杀伤力度（图355）。



图351



图352



图353

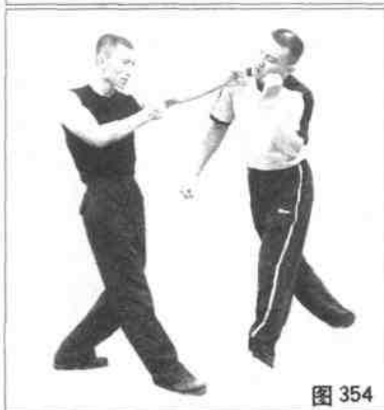


图354



图355



2. 动作要求

无论是训练中出脚还是真实格斗中出脚，都需果断、突然，以攻敌措手不及，尽管很多人没有见过这种腿法而不懂得如何去具体防御，但你为什么不迅速、无预动的出腿，而把失误减少到最低限度呢？有些人可能会说为什么叫腿法但却掺杂着一些手法呢？首先咏春拳是一种整体性的武术，它更注重“手脚合一”与“脚手齐出”以增强打击效果，当然它也可单独用腿法进攻，不过你既然是为了格斗，那么又要求那么多规则干什么！如果在街头格斗中，你不可能跟对方说“你只能用脚不能用手”。既使目前在国内流行的“散打王”比赛中，也提倡“脚手连贯”和“手脚连动”，或是“手领脚进”及“脚落手发”等，从而有效发挥自身最大的打击效能。

你既然在本课中学会了如何以“截腿”去对付首先发起攻击的对手，或者是学会了如何以前脚之“截腿”动作去有效地打击对手，那么，当要用后腿去踢打对手时，又是如何运用的呢？或者说在街头格斗的情况下又是如何来运用这一狠招的呢？带着这个问题，你还是去用心学习下一课吧！





第三十二课 “后脚截腿”练习

后腿虽然距离对手较远一些，但由于有手法的良好配合与引导，故仍可用来有效地踢击并重创对手、或者说腿法上的一些缺点和不足由拳（手法）进行了弥补，有人可能会问，好象很少见咏春拳师运用这一腿法，甚至说没见过李小龙生前运用这一腿法。但我可以告诉你，在他的武学笔记中却曾多次讲到这一极为凶狠的腿招，即使在其自编、自导、自演的电影《猛龙过江》中，他在斗兽场同罗礼士决战时，亦曾连续运用此腿法去截踢对方的膝关节与胫骨，并由此导致对方直接丧失站立和移动能力。当然，这一腿法绝少用于主动攻击，尤其是腿法的单独攻击，因为它虽然极为刁钻，但出腿前的预动较大，正因为如此，大多数的咏春好手便多用此腿法去迎击对手或是在手法的掩护下去有效的重创对手。

记住，出腿一定要果断、突然，并准确，否则就算有力也没有用。对此，一定要把握好时机，这是能否击中对方或能否施展强力重击的关键所在。

1. 练习方法

我方以前锋桩对敌，如果是进行街头格斗可自然站立对敌（图356），当敌方猛挥其右拳欲向我方头面部横打过来时，我方可静观其变以便捕捉最佳战机。待敌拳劲力发放至尽之时，我方疾速用右手由敌右腕外侧去刁



图 356




图 357


图 358

抓其腕关节（图 357），以防敌逃脱或变招再攻 接下来，在右手猛力后牵敌右腕以破坏敌方重心的同时，突然出右脚去横踢敌膝关节或胫骨等薄弱环节处，并同时将左拳狠狠击向敌头面部空当处（图358），予敌以双重效力之打击。为了进一步制服对手，可再在向前踩落右脚的同时，猛出右拳去重击敌面门（图 359）；至于这是不是最后一击，则要看对手的反应情况来定，总之我方已随时做好了予敌以连环重击的准备。

作为一种灵活的战术运用，我方亦可在敌方前手重拳攻来的瞬间（图 360），迅


图 359


图 360



速向其左后方闪身或上步以避过其正面锋芒，同时用左手由外侧挡抓其左腕（图361）。接下来不待对手变招，我方之左截腿早已在左手后牵敌腕的同时准确踢中了其前腿之膝关节要害处（图362）；然后在向前落稳左脚的同时，又迅速攻出右重拳并击中了敌方头面部致命空当处（图363），将敌制服。



图 361



图 362



图 363

2. 动作要求

己方右(左)手刁抓敌右(左)腕的动作要快，并要把握好刁抓的时机，因为过早或过晚都将失去应有的技击含义和作用。而且刁抓并后牵的动作是连贯而不可脱节的，以防敌挣脱及迅速迫敌失去重心平衡。重要的是，在右手后牵敌腕的同时，左拳与右腿应同步打击（特指第一个战例），这也是一个颇有咏春拳特点的打法与动作．也就是让对手在失却平衡的情况下，上下盘同时受到重力攻击，而使敌方防上防不



了下，而受到足以致命的打击。记住，右（左）手能否成功的刁抓敌腕关节是本招法得以有效实施的首个关键因素。

前两课主要讲述了如何以“截腿”去防御或堵截对方的拳法攻击，那么当对手抢先以腿法攻来时，你又如何以截腿去反击呢？或者说如何以自己的“截腿”去“以腿制腿”呢？这就是下一课所要讲述的内容。





第三十三课
"以腿（截）制腿"练习

以腿法去对付对手的拳法攻击时，固可发挥"一寸长，一寸强"的优势，那么当对手亦擅长于运用脚法时，你又如何以截腿去制敌呢？你可能会说对手也占有腿长的优势，如果你也用腿法去对抗的话，是否就不那么容易了？在这里，我首先要告诉你的是，咏春拳有自己独特的起腿方式以保证己方能制敌机先或是后发先至，首先本门拳术的摆桩便是前脚几乎不承担任何重量，故可迅速起脚与提脚，而不用先将所承担的重量移至后腿之后再出脚，这就保证了起脚的突然性。

再者，"以腿制腿"时大多由前脚去实施，而对手又往往是发后腿重重攻来，这时由于对方的腿距离己方的身体至少有2米，因此他要想踢中己方就需要一定的时间或者说需要相对较长的时间，而己方只需在对手攻至半途时直接起脚并仅仅运行30厘米便可击中对手的攻击之腿，其中的原理是对手的攻击路线较长故而留给了己方充分反应的时间，己方也可以说是"以逸待劳"，所以说即使是双方的攻击速度相等，练习咏春拳腿法者也完全有把握"后发先至"去有效地击中对手，这就是咏春拳在技击上的科学性的具体体现。



图 364

1. 练习方法

我方以前锋桩对敌（图



364)，如果是在街头格斗中则可以把手放下而仅将右脚置前即可；当对手猛挥右腿而以一记扫踢腿（边腿、鞭腿、勾踢）向我方中、下盘攻来时（图365），我方可在其攻击达至半途的瞬间果断起脚予以有效地截击(图366)，即从正面去狠踢(踏)敌方膝关节或胫骨等要害处。然后是一阵狂风暴雨般的拳法连续重击(图367、368、369)，予敌以决定性创击。



图 365



图 366



图 367

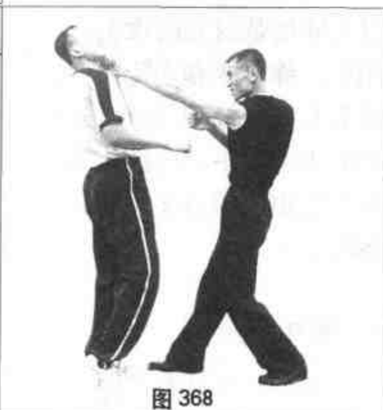


图 368




图 369

具体练习时，你可与同伴不断重复上述之“截腿”的动作，直至自己的截击动作能达到“自动化”的本能状态为止，而且刚开始练习时可让同伴腿缚护具进行配合训练。

作为一种有效的战术发挥，你也可以在用左手向外挡开对方的“正蹬腿”或“弹踢腿”的同时（图 370），迅速起右脚和右拳同时攻向对方的下盘和上盘两个要害处（图371），予敌以足以致命的创击。


图 370


图 371



此外，你也可在用左手向外挡开对方的正面踢击的同时（图372），果断起后脚和右拳去同时重创对手的下盘和上盘要害处(图373),在这里虽然左脚起动要慢一点点，但由于是在用左手控制住敌方右腿的情况下出腿，故仍可击中并击倒对手。记住，己方是拳腿同时出击去狠击对手。



图 372



图 373

2. 动作要求

起脚截击之前身体仍不得有晃动动作以免暴露起腿的意图，而且出腿截击的同时上肢仍需保持良好的防御，以防备对手任何可能的突然袭击动作。同时拳法继腿击之后攻出时还要连贯、及时，免得错失良机，因为在格斗中找寻一次可击倒对手的机会并不容易。

你不但要学会以截腿去截击对手的扫踢腿，还需练习如何去截击对手的弹踢腿、正蹬腿、侧踹腿等到腿法，因为不同的对手有不同的踢击



习惯，或者说对手也不可能只用一种腿法向你发起攻击，他也可以不用后腿而直接用前腿向你攻来，这一切你都必须顾及到，除非你不想击倒对手或甘于遭受对手的痛击。

咏春拳虽不以腿法搏击为主，但它的腿法却很科学、很实用，并且易于掌握。

在下一课中，将教你学习咏春拳中的攻击距离最长的武器——侧撑腿，也就是“打”得最远的攻击之“重型武器”。





第三十四课 “侧撑腿”练习

在咏春拳中，“侧撑腿”（在截拳道中叫“侧踢腿”，在中国散打中叫“侧踹腿”）主要用来攻击对手的膝盖、胸腹、腰肋等要害处，而很少用来攻击对手的上盘，这是因为要想击中对手的头面部需要自身有良好的基本功和实战经验；其次是，起高腿很容易犯“起腿半边空”的弊病；另外，在起高腿攻击的情况下，人体的内在的打击劲力亦无法完全发放出来（绝顶高手除外）。因此在咏春拳中多用侧撑腿来攻击对手的中、下盘，以求击而必中。



图 374



图 375

由于侧撑腿在踢击时可以使自身远离对手，所以还可以有效地用来防护自己，同时你踢的远自然就可以把对手控制在较远的距离之外了，因此久经磨练后，侧撑腿同样可以成为你的一记“杀招”（李小龙就堪称是这方面的典范）。而且，侧撑腿比正蹬腿也更容易发力，由于它在施招时是“侧身对敌”（图374），因此对自身的暴露最少，可称得上是最安全的腿法，当然这也是为什么李小龙苦练侧撑腿的原因所在。（图 375）为侧撑腿的侧面示



范，它可能与传统的踢法略有不同，但似乎也更为实用一些。


图 376

1. 练习方法

进行侧撑腿的技术练习时，可由前锋桩开始（图376），无论是否有同伴配合作拳法攻击练习，你都应迅速将前膝提起以蓄力待击（图377、378）；然后在身体略后倾的同时以右脚跟为着力点向前方猛然踢出（图379），目标是对手的中盘要害处。发力踢击之时应配合有呼气的动作（用来强化踢击威力和增强气势），上肢需同时进行良好的防护。


图 377

进行模拟训练时，可让同伴身穿护具进行攻击练习，你则是寻找最佳时机予以强力踢击。记住，发力应短脆、突然；也可予敌方前冲时进行快速踢击，也可以于他出腿攻击前的瞬间及时踢击，还可以于对手收手的同时予以果断狠踢。


图 378

要想提高侧撑腿的打击





图 379



图 380

威力时，可进行踢击墙壁拳击袋和踢击沙包的练习。另外，踢击木人桩或树桩也是磨练腿击杀伤威力与硬度（破坏力）的好方法(图 380)。

2. **动作要求**

侧撑腿多由前腿突然发出，不过为了技术全面，最好是两腿都进行练习。无论哪一脚踢出，其支撑脚所朝向的角度都应与攻击之脚成90度，例如当踢出右脚时，左脚的脚尖则朝向左前方，以保持全身最佳的稳定状态。

当脚攻出之时，上肢应保持良好的防御状态，一来可防御对手的突然的拳打动作；二是当对手欲抱腿摔打时，可及时将前伸的手（右手）去打击对手头面部要害处，使敌方意图难以达成。而且无论是实战中起脚，还是进行踢打实物的练习，都应有向前展髋送胯的动作，以便尽可能的延长打击距离与强化打击威力。并且最好在踢击之前有一个后脚迅速前垫的动作，即使是前垫一点点距离，也会极大的增强你的打击威力。因为这个及时的垫步动作可创造你身体前冲的惯性，此种向前冲击之惯性也可以看作是前腿踢击时的“原动力”，虽然传统咏春拳的踢击靠的是“瞬间的爆发力”，但这种冲击惯性势能的有效运用却可以在很大程度上来弥补与强化这种瞬间的打击爆发力，这



一观点可能是传统咏春拳中所没有的，但却是很实用的。

本课主要讲解了侧撑腿的基本踢击动作，以及相关的功力训练方法，虽然在(图381、382、383)中也讲解了如何在对手出前手拳的情况下的侧撑踢击方法，但这还远远不够。如果你想揭开侧撑腿的“真面目”，就继续往下学习吧！



图 381



图 382



图 383



第三十五课 “侧撑阻截与迎击”练习

在上一课中主要讲了如何以侧撑腿来防范对手的拳法攻击，本课则重点讲解如何以侧撑腿来防御和反击对手的腿法攻击，这也是本门拳术中的一个极为重要的课程。这种快速的阻击与迎击打法还是咏春拳格斗核心原理“后发先至”的具体体现，例如当对方距离较远时，对方倘欲发动攻势必先得做一些准备动作，这时你就可“以静制动”，在对方正处于准备之阶段或攻至半途时迅速进行有效地“迎击”，在这里亦有“连消带打”的成分在里面。当然欲成功运用此类打法，便需要你正确地去把握起腿踢（迎）击的时机，并且应预洞先机，自身的动作一定要快，正所谓“手快打手慢”，没有闪电般的攻击速度决难稳操胜券。

1. 练习方法

具体练习或运用时，己方可用侧身桩迎敌也可以正身桩迎敌（图384），当对方抢先用其后（右）腿向己方攻来时（图385），己方应抓住瞬间的有利时机，果断起前脚以一记短促而强劲的右低位侧撑腿去狠击对方的右腿膝关节或胫骨要害处（图386），将敌方的重击消解于半途中。记住，上肢应同时进行良好的防护。



图 384



作为一种有效的战术发挥，己方还需练习如何防御对方起前脚进行攻击。己方仍以戒备桩势对敌(图387)，当对方起前脚攻来的一瞬间(图388)，我方应速提起前脚予以果断截击（图389），目标仍是对方的膝关节或胫骨等要害处。由于己方一直占有距离上的优势，所以经过训练后，一定可以做到“消解敌攻击于半途中”。



图 385



图 386



图 387



图 388




图 389


图 390

具体练习时，也可让同伴腿上缚上护具来进行适应或模拟练习，而且速度可由慢至快来逐步培养你的反击的敏捷反应和闪电般的快速度（图 390）。

2. 动作要求

无论是截击对手的前腿攻击还是其后腿攻击，你都需把眼睛盯紧对手的眼睛，而不是去看其脚，以免暴露自己的意图，这一点极为重要，刚开始练习时你可能不太适应去“盯对手的眼睛”，可让同伴放慢速度来向你进攻，以便让你有足够的时间对此做出反应，等动作熟练后自然既能阻截住对方的腿，同时又能用眼睛盯紧对方的眼睛，这需要一个不断适应与提高的过程。

起腿阻截或迎击的时机主要有以下几种 第一是对方的动作攻至半途时；第二是对方移步向前攻击时；第三是对方攻击后收脚时。总之，“截阻”或“迎击”用来对付一个向前猛冲的对手是最为有效的防御与制敌手段。无论在咏春拳中还是在截拳道中，不怕对手往前猛冲，就怕他不往前冲，因为他不往前冲你就没有良好的机会去重创他。



在街头格斗中，当一个强壮的对手以双手抓住自己右腕时（图391），如果仅靠臂力去挣脱的话，可能难度较大，也不符合巷战"速战速决"的原则，对此你可果断起脚，以低位侧撑腿去狠踢对方的膝关节（图392），保证他会应声倒地。

本课及前两课主要讲了如何在实战中寻机以侧撑腿去重创对手，而且基本上是单独的"侧撑腿"的运用，那么如何将咏春拳所擅长的手法与凶狠凌厉的侧撑腿进行一个完美的结合呢？这就是下一课中要讲的内容了。



图391



图392



第三十六课 “攦手侧撑”练习

如果你前面的课程学习得好的话，则掌握这一课就很简单，因为“攦手前踢”（或“正蹬”）与这个“攦手侧撑”有异曲同工之妙，只不过是将冲拳和正蹬腿改成了侧撑腿罢了。侧撑腿虽不是咏春拳中最厉害的武器，但在久经磨练后却完全能够变成一记狠招，特别是在手法的有效配合下，要比正蹬腿更容易击中对手的身体，尤其是对手身体上最为脆弱的部位——肋骨。

况且，侧撑腿是在侧身的情况下发出，所以自身暴露出来的要害相对较少，自然对自身的安全率就要高出许多。你可以尝试一下，是以“侧身”对着对手时身体正面要害暴露出来的多，还是以“正身马”的姿势对敌时自身正面要害暴露出来的多？经过对比之后，你一定会倾向于以“侧身”去攻出侧撑腿。

1. 练习方法

我方可以用前锋桩对敌（图393）、也可以用右腿居前而两臂自然下垂的“自然站立”姿势对敌（此姿势主要用于街头格斗）。



图393

当对手猛发右手向我方上盘攻来时，我方可速用右手由左向右进行轻快的格挡（图394），以破坏敌攻击；随后右手应顺势抓住敌右腕并顺着其惯性而猛力向自己的右后方牵拉（图395），也就是利用对手的“不稳定性”来加快对手失去重心的速度。接下来，果断起右脚去狠踢对



手的肋部致命要害处（图396）；然后在向前踏稳右脚的同时，再连续攻出几记重手直冲拳去进一步重创对手（图397、398、399）。而且若此时仍未能击倒对手的话，你的冲拳可一直打下去，直至他倒地为止。



图 394



图 395



图 396



图 397



图 398





图 399

2. 动作要求

平时应多练习手部“格挡接往后抓拉”的动作，待纯熟后可再将之与“侧撑腿”进行结合性训练，如果无同伴时则只好进行“防（拉）与攻（踢）”的空练了，当然如果两个人一起练习时效果会好很多。而且最好先让同伴身穿护具进行训练，以免使你形成“力蓄而不能放”的弊病，因为如果同伴不穿任何护具时，你就不可能去全力踢击，从而养成发力时“点到即止”的坏习惯。如果真是这样的话，那么侧撑腿的卓越打击威力在你身上也就消失殆尽了。

运用侧撑腿攻击时，身体的后倾幅度不可过大，后倾幅度大虽然可避免遭受对手的拳法攻击，但却不利于自身腿力的发挥，也就是说后倾幅度越大则腿击就越没有力，同时还不利于上肢的拳法去迅速有效地打击对手。同时，运用拳法连击对手时，还应迅速上步去创造最佳的拳法打击距离，这样一来击倒对手自是水到渠成。

侧撑腿既然用来防御对手的拳法攻击相当有用，也相当厉害，那么当对手以高位重腿法向我方上盘攻来时，它又是如何去运用与发挥的呢？欲解答这个问题，就去学习下一课吧。



第三十七课 “侧撑防高腿”练习

在格斗中，以侧撑腿去对付对方的高位踢法时将具有更大的优势，因为它同样可于对手的腿法攻至半途时予以有效的截击，并由于它可以更快更突然的攻出低位侧撑腿，所以具有更快的踢击速度及更强大的踢击力道。李小龙对这一快捷的低位侧撑腿的评价是：“如果熟练掌握了这一技法，则几乎可以阻止对方任何形式的攻击，尤其是腿法攻击。”当然，天有不测风云，如果我方错过了如在上一课中所讲的“半途中予以截击”的机会时怎么办呢？不用担心，你仍有机会用“快而狠”的侧撑腿将敌方轻松击倒在地，也就是避过对方的上盘重踢，而及时去踢击其下面的支撑腿，保证你可“一腿定音”，原因是对方此时根本无法及时回防及回撤，并由于其身体重心全部压在其支撑腿上，因此其支撑腿所受到的创击要比两腿支撑时受到的创击至少要严重一倍以上。

至此你应该明白，侧撑腿不仅可以用来重创对方的中、上盘要害处，即使面对一位擅长使用高腿的腿法高手时，亦会因其下盘暴露出空当而给予及时、有效的打击。

1. 练习方法

在散打比赛或“讲手”中，当遇到一个腿法精湛的对手时，首先应沉住气（图400），并设法诱使对方先出

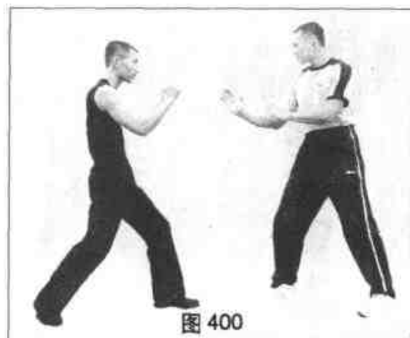


图 400




图 401


图 402


图 403

招攻来，以便寻找出腿反击的机会（图401）；当对方果真用高腿法向我方头部攻来时，我方可在身体略后倾的同时果断出前脚去重踢其支撑腿之膝关节要害处（图402），将其踢翻在地。记住，只要你的脚能接触到他的膝盖，便可击其倒地。

上面这个经典战例说的是对手出后腿向我方攻来时的反击方法，那么当对手突然出前腿向我方中、上盘攻来时，又怎么办呢?（图403、404）。很简单，你仍需在上体略后倾以避敌锋芒的同时，果断起前脚去狠踢其支撑腿的膝关节处即可(图405)，同样可迅速将其踢翻在地。

另外，作为一种灵活的战术运用，你也可以用“低位侧撑腿”去对付对方的“正蹬腿”或“弹踢腿”，也就是仍待对方将腿攻至半途或动作用老而欲回收的瞬间，果断提起前脚去快速狠踢支撑腿的膝关节空当处（图406、407），以“巧力”迅速而“巧



妙”地击倒对手。

2. 动作要求

在本课中所讲的侧撑腿的用法都是“后发制人”战术，这就要求你的反应需快，而且劲力要短促、干脆，即发腿踢击时要准确而毫不犹豫，并先“收膝”以蓄力、再“挺膝”以发力。充分利用展髋和伸膝的弹性作用去快速重击对手，并且要“一蹬即收”，以便决定是否发起拳法去连续进攻。



图 404



图 405



图 406



图 407



低位侧撑腿无论击中对手的膝关节或是胫骨，都可使其筋骨疼痛而失重倒地，重者可使敌筋断骨折战斗力顿失。而且在下面侧撑腿踢击之时，前手亦可配合向前撑出，一来可用于格挡对方的腿，二来可用于协助维持身体平衡，三是用来干扰对手，四是用来有效地保护自己的上盘不受对方的重拳袭击，谨记。

有关咏春拳的腿法实战技术及训练就先介绍到这里，那么有些读者可能会问："在咏春拳中，继拳法、指法、掌法及腿法之后，还有哪些攻击或打击方法要学习呢？"答案是：还有肘法。肘法的作用向来是被誉为"宁挨十手，不挨一肘"的重型"轰炸型武器"，这么犀利的格斗武器又怎能不教给你呢？





第三十八课 “后撞肘”练习

我们都知道肘骨相当坚硬，即使是未曾经过任何功力或硬度训练，它亦足以打碎或撞断对手的骨头，因此肘法向来被认为是最为凶险的格斗武器。当然，对于速成格斗术训练来讲，肘法无疑又是一件致命性杀伤武器，它的特点是“短、快、狠、硬”。后撞肘主要用来打击对手的肋骨或太阳穴等最薄弱处。

有人可能会说“我以前怎么没听说过咏春拳也用肘法”。事实上，咏春拳作为典型的近战格斗拳法，它不可能不去运用肘法，只是由于“拳法”的作用太过于突出，而使很多人忽略了肘法的作用而已。要知道“肘打四方人难防”，我们的咏春拳先辈根本不可能会想不到这一点，当然本门拳法在传承上向来较为谨慎、保守，所以亦绝少将此等秘技及狠招轻易示人。

1. 练习方法

在格斗中，当对手突然由后开始袭击并抱住我上体时（图408），由于我的双臂已被敌同时抱于臂内，所以欲运用肘法发起反击，就必须先突然将双臂向前上方挥起（图409），以便挣脱敌方锁抱动作或藉此减弱对手的抱锁力度。然后再借两臂回收之势而狠狠向后方撞击敌方肋骨这一致命要害处（图410），一招制敌。若敌方较为强壮而无法一肘将其击倒时，可连续攻出数肘去连环撞击，直至对手彻


图 408





图 409



图 410

丧失战斗力为止。

在格斗中，当对方由后突然抱住你腰部时又如何解脱呢？也就是说在你的双臂可以自由活动时(图411),你可用左手抓住敌右臂用力前拉，右肘则挥起蓄力而准备向后方撞出（图412)。右肘尖后撞的目标是对手的面部要害或右侧太阳穴致命空当处（图413)，以便给予敌方足以致命性的创击。



图 411



图 412




图 413

进行后撞肘的功力训练时，可以击打沙袋，也可以击打手靶，如果你连沙袋和拳靶都没有的话，就只有去循序渐进地击打缚在树或桩上的软靶了（图 414、415）。


图 414


图 415



2. **动作要求**

肘部后撞要突然、迅猛，以防敌避过，而且正因为打击速度极快，所以其打击力才强。在实战中为了提高打击命中率，肘法应当沿最简捷的路线径直打出。当运用“战例打法一”时，双臂前挥的动作既可用来挣脱对手的抱锁动作，还可为向后撞击提供一定的“动力”和“打击势能”；在“战例打法二”中，左手前拉对手右臂的动作极为重要，它一是可防止敌方逃脱，二是可加重右肘后撞打击的力度，所以最好使左手前拉的动作与右肘后撞同步打击或是“协调打出”，用来提高自己重肘反击制敌时的命中率与胜算。

在咏春拳中，除了后撞肘外，还有一种更为凶狠的肘法打击技术，而且是一种攻击性的“重创肘法”，这一像“刀锋般锐利”的武器，将在下一课中进行详细讲解。



第三十九课 “横击肘”练习

在咏春拳中，“横击肘”也叫“批肘”，是一种极为强悍凶险的高度杀伤性武器，它可以用肘尖去横击对手的太阳穴要害处，也可以用前臂尺骨沿水平线去“削打”或“割打”敌颈部或喉节等薄弱环节处。在威名远扬的泰国拳中，横击肘便是一记杀招。而在本门拳术中，它同样也是一记狠招，而且精于此招的拳师，在各种角度和位置都可巧妙地施肘打击，并令敌头破血流或筋断骨折，且易如探囊取物。

正因为这招法极为凶险、凌厉，所以一般的武师绝不轻易将此杀着示人，关于横击肘的攻击之锐利性的形象描述是“肘过如刀”（泰国有一相当有名的拳师叫沙匿，他在1947年同一位叫挽宗的名将交手时，便是在处于劣势的情况下突然施以横击肘并由此击昏对手，而反败为胜）。目前此等狠招主要用于军警格斗训练中，当然对于平常人来讲亦不失为一绝佳的自卫良招。

1. 练习方法

我方以前锋桩对敌（图416），当对方先发其前（左）拳向我上盘攻来时，我方速用左手“由右向左”迅速进行格挡（图417），并顺势向左后方进行牵拉以破坏其重心平衡；同时疾将右肘狠狠向前扫向敌方头面部致命空当处（图418），一招制敌。记住，是在左手回拉敌左臂的同时，闪电般的攻出右肘。



图 416





图 417



图 418

在格斗中，当对方突发其右手重拳攻来时，我方可速用左手"由右向左"进行格挡（图419、420），以破坏敌攻势；然后在速向左后方牵拉敌右腕的同时，果断向敌方的头面部打出自己的右横击肘去重创对手的上盘空当处（图421），其正面示范则如(图422)所示，迅速制服对手。



图 419



图 420





图421

在进行横击肘技术练习的同时，还可配合击打沙袋、拳靶或"桩靶"进行肘部硬度与杀伤力训练（图423），而且需左右兼练，以全面发展自己。



图422



图423



2. 动作要求

无论是单人的基本动作练习，还是实战对抗训练，肘部应果断打出，而且应左右兼练或左右连环攻出，以最大限度地去杀伤对手。由于肘尖的鹰嘴骨和尺骨天生就十分坚硬，再加上后天的勤练，故杀伤力极为惊人。另外，由于横击肘所运用的是咏春拳的独特的劲力发放方式，同时还由于双方间的距离较短（对方根本无法防御），因此无论撞中对手的任何部位，肯定会导致剧烈的疼痛与严重的损伤，甚至会击至皮开肉绽或是骨头断开，决非虚言。当然这一切又都是在距离合适的情况下才能达到的效果，同时发自脚、腰、肩的推动力亦极为重要，它可使你的肘击威力得到成倍的增长与发挥。

虽然还有多种肘技可以运用，但由于篇幅所限，只能介绍到这里，而你只要能用心练习及灵活运用的话，这两肘已经够你用的了，因为“不怕千招会，就怕一招精”，只要你潜心苦练，也完全能达到前面所述之泰拳师沙匿运用肘法的精湛程度。接下来为你讲解的是一套有关擒拿的方法，当然，首先你不要为“咏春拳有擒拿”而感到奇怪或惊异，因为这毕竟是确实存在的事实，只不过是你以前没有机缘接触到此类“秘技”罢了。在接下来的第四十课中，就为你讲解这记格斗妙招。



第四十课 “括臂擒拿”练习

首先说明的是，诵春拳中虽然有擒拿的方法，但却不是单纯的擒锁动作，而是“逢拿必打”或是“先拿后打”，以及“摔拿结合”，因为凭着你自己的劲力去锁拿一个身材与自己差不多的人时恐怕并非易事。如此一来，也就更谈不上去制服颇为高大的对手了。虽然擒拿的技巧性很强，但也最好是运用在突然施招的情况下，或在其它招法的引导与配合下去出其不意的制服对手。例如，你的首发的拳打动作可用来有效地削弱对手的抵抗力和战斗力，从而为擒拿制服创造有利的条件。尤其对于速成格斗训练来说，这一点极为重要，因为除非你有足够的时间来将自己的力量练得非常大，只有你的力量占绝对优势时才可顺势用单纯的擒拿法将对手制服。假如你没有那么多时间去发展自己的力量和身体素质的话，就只好来借助这种以“拿”为重点、但却“打、拿、摔”合一的速成性格斗技战法了。

1. 练习方法

我方以正身桩对敌（图424），当对方突发其右拳向我方中盘攻来时，我方可速用左臂由上至下（由里向外）去格挡敌右臂（图425），改变其攻击路线，同时突发右冲拳去重创敌面门（图426）。接下来，可再疾将左臂沿着敌右臂迅速上滑而变成挑臂的动作（图427），并用右手



图424

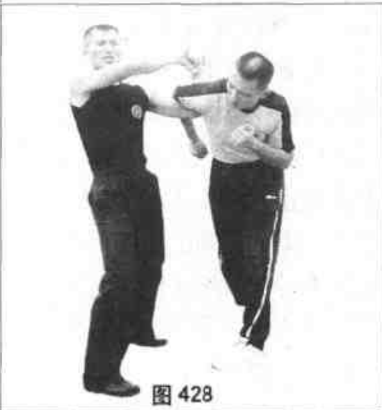


抓牢自己的左腕(图428); 然后，在猛然向右后方转体的同时，将左臂别住敌方右臂而向自己的右后方猛力牵拉，这时势必会造成对手右臂被反向别折的状态(图429)。记住，我方此时是在全身整体发力的作用与催动下，突然将敌方制服于地面。


图 425


图 426


图 427


图 428



2. 动作要求



图 429

左臂格挡敌右臂要及时，要迅速去"削打"以便致使敌右臂失去战斗力，同时也为进一步进行擒拿打下了基础，最为重要的是，右冲拳需与"左括手"的动作同步打出，以防敌闪避或变招。接下来的左臂上挑敌臂与右手回拉己方的左腕的动作一定要快而协调，以防敌滑脱，必要时可先往右后方撤右脚，以加大上肢与上身别压敌方右臂的力度。

记住，己方的左前臂是压于对方的肩部后侧，然后在猛然转体的带动下将两臂同时用力而将敌方的肩部往自己的右脚方向压下，通常对方的右肩一般不会着地，不过一旦着地的话，那么他的肩关节便被废掉了。整套动作一气呵成，以便制敌于瞬间。

到本课为止，有关咏春拳徒手格斗的技术便介绍讲解到这里。接下来所要讲授的是有关徒手去对付手持凶器的对手的方法，对于这种技法你不用感到奇怪，虽然传统咏春拳中没有这样的课程，但是你能保证自己永远也不会遇到手持凶器的狂徒吗？请记住一句话：有备无患。况且"与时俱进"才符合技术发展规律。



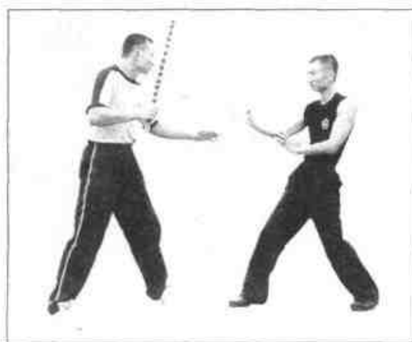


第四十一课
对持短棍对手的反击练习

在真正进入徒手对器械（凶器）的练习之前，你最好先去听一下李小龙的忠告：“对付持器械的对手与对付徒手的对手是有很大的不同的，而且如果你是和用玩具武器或是模拟武器的攻击者进行练习的话，你可能会做得很熟练，但是当你一旦去对付一个手持真刀真枪的对手时，你便会意识到一旦失手就意味着死亡，因为街头格斗是没有规则可言的，当然这时你也就会感觉到脊椎发凉，甚至全身发抖。记住，只有经常不断地去实践，才能使你有安全感及自信心。”通常，对付一个持铁管、短棍或酒瓶的对手，必须掌握好时机与距离，因为一旦失手就可能会处于极其危险的境地，而且一般是没有第二次打击机会的，这也是街头格斗与擂台搏击的本质区别所在。

1. 练习方法

我方可以自然站立姿势对敌，也可以以前锋桩对敌（图430），面对手持短棒猛冲过来的对手，我方可迅速向左侧闪避或向后方闪避（图431），以避敌锋芒。随后，不待对手换招再攻或收手，我方早已疾用前手抓住了其右腕（图432），接下来应不失时机的迅速攻出快而狠的侧撑腿去准确踢击敌方肋部致命要害


图430



处（图433），攻敌措手不及；为了进一步制服对手，可迅速用右手抓住敌右腕并顺势向右后方进行牵带（图434），用以迫使对手重心前倾；同时猛发左“杀颈手”去重创敌方喉颈空当处（图435），在敌方意料之外得手；最后再挥右肘重重“砍”向敌颈或头面部等致命薄弱环节处（图436、437），将其击伤或击昏在地。



图431



图432



图433



图434





图 435



图 436

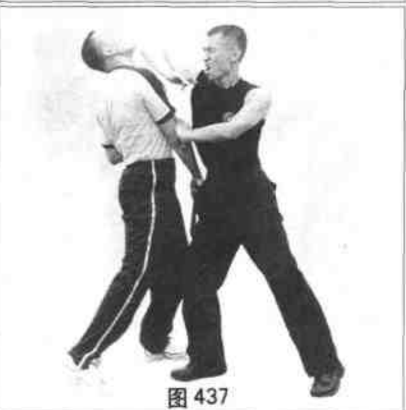


图 437

2. 动作要求

闪身的动作要快，而且幅度要恰到好处，因为若闪避幅度太小的话，则无法有效避过对手的打击；如幅度过大的话，则又无法及时发起反击行动，这就需要你多去体验如何闪避及闪避到什么程度为最佳了。

进行闪避练习时，你还应根据同伴攻来的短棒的不同角度去具体练习"左闪"或是"后闪"，因为对方不同的打击角度对你闪躲的方向的要求也不同。同时还需决定是否应变退步予以配合，以及闪避的同时是否应用右手顺势去拍抓敌右腕等等，这一切非经两人反复揣摩才能运用到实战中去。

左掌的迅速前击需与右手后牵敌右腕的动作配合好，以便加大对手受创击的力度。右肘横击要准确迅猛，整套动作应于瞬间完成。而且刚开始练习时，双方可穿上护具进行配合与对抗训练，以便获得真正的格斗所需要的



经验和距离感等决定胜负的关键因素。

本课讲解了如何对付手持棍棒类武器的对手的方法，那么当你面对一个手持短刀的狂徒时，你又会采取什么样的措施呢？带着这个问题，你可去继续学习下一课，也是本自修教程的最后一课，虽然不能说这是关键性的一课，但是却是很重要而不可缺少的一课。





第四十二课
对持短刀狂徒的反击练习

正如李小龙生前所说的那样："面对持短刀或破碎酒瓶等凶狠、锐利武器的袭击者是相当令人惊恐的，除非你具有丰富的实践经验与娴熟的技术，并对所发生的情况又有充分的精神准备，否则后果将不堪设想。如果你不具备上述诸要素的话，就应该马上开始进行训练。"因为在街头自卫中，面对持凶器的对手的情况很常见。徒手对刀（也叫"空手入白刃"）是一件难度很大的事，但却不是一件无法达到的事。你也可能会认为这是"不可能的事"，你之所以会有这样想法，是因为你根本未从事过这方面的训练，不过现在就开始教你如何徒手对刀了。

1. 练习方法



图 438

我方可以自然站立（图438），也可以摆前锋桩对敌，这要根据当时的情形而定。当狂徒右手持刀向我方头面部斜刺过来时，我方可速向左侧闪身或向后侧闪身以避过敌锋芒（图439），而且不待敌方收手，我方早已迅速用右手抓拉住其右腕并顺势往右后方进行牵带（图440），以迫敌失去重心；同时果断出右脚以侧撑腿狠踢其前腿



膝关节（图441）；接下来在右手继续后牵敌右腕的同时，再连续攻出左冲拳去狠击敌方面门（图442）。最后，用右手抓住敌右臂并向上翻拧以迫敌右臂变为“肘心向上”，并在右手向下压折敌右腕的瞬间以左膝向上猛顶其肘关节背面（图443），致敌因手臂或肘关节骨折（或脱臼）而屈服。



图439



图440

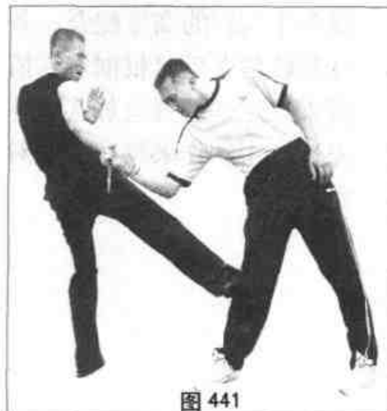


图441







图 443

2. 动作要求

闪身动作要快，以便迅速避过敌方的刀锋，这也是本招法得以有效实施的第一要素。当然，我方在闪避的同时就应迅速转入反击而用右手去抓控敌右腕以防敌变招，在右手后牵敌腕的同时，应立即攻出右脚以破坏敌方的重心平衡。接下来的左拳重击需与右手后拉敌臂配合好，以加大对方受创击的力度（高水平的拳手也可以在右手后牵敌臂的同时将右脚与左拳同时打出）。右手翻拧敌臂的目的是为了下一步用膝关节上顶其肘作好准备，当然只有将其臂拧至肘心向上时才可迅速顶断其肘关节，这需要手与脚的高度配合。并且在膝顶之后可根据实际情况来决定是否再追加其它补充性打击动作来彻底制服对手。



附一 咏春拳套路－小念头

"小念头"为咏春拳最基础、最根本的拳术套路，又可称为"小练头"，也是咏春拳的入门套路，它既是咏春拳的一套综合性的基本功练习，同时它又是咏春拳中的代表性拳法，通过对这个精炼的拳术套路的练习，习者可充分学习咏春拳中的各种格挡方法及攻击技术，并进一步明确咏春拳中的核心技击原理"守中用中"的准确含义。因此虽然在练习时脚步是不动的，但却不能由此忽略它的极高的技击功能，它的手法尤其对于以后练习咏春拳的核心技术"粘手"及其它高级格斗技巧都是不可替代的基础性训练。

"小念头"虽然动作简单，但要真正掌握好也并非易事，而且以后千变万化的复杂格斗招式皆由此等基本招式演变而来，正所谓最简单的东西往往是最实用的东西，所以你千万不要因为它简单就去忽略它。如果练不好这套基础性拳法，将直接关系到以后学习咏春拳的成败，因此在本门中又流传着一句话叫"学会了小念头就等于学会了一半咏春拳"。

"小念头"的练习要求

"小念头"共计"一百零八点手法"，每个动作称之为"一点"，当然有时候双手齐出的动作则计做"两点"，因为这算作是"复式"。另外，"小念头"还有一大特点是整个套路均在原地打完，而事实上这样要求的目的是用来锻炼下盘功力，如果一个拳手下盘不稳，他连自己站都站不稳，又如何谈得上去重创对手呢？况且真正的格斗均是"拳打卧牛之地"，象电影上的那种连飞带跳的打斗是不现实的，同时真实的格斗或生死斗也通常是瞬间即结束的。





另外，在练习“小念头”时，刚开始的动作“一摊三伏手”要尽量慢一些去练习，以使充分放松身体与进一步集中精神，它的基本要求是“外松内紧”。当然，整套“小念头”在练习时都要求全身放松，及心平气和地去操练，并含胸拔背与头正颈直，气往下沉，以整体的浩然之气来有条不紊练完整个套路。同时还要“收臀”及“箝膝”，以利于劲力的顺畅发出及使自身之重心稳如铁塔一般。

“小念头”的劲力特点

“小念头”在劲力上的要求首先是“舍力”，也就是应摒弃人体先天固有的“僵化或僵滞之力”，具体练习时全身放松，出手轻灵、敏捷、自然，而不是象一些外表刚猛的拳法那样先是收缩肌肉再将拳法攻出，从而打出的是既慢又缺乏机动性与灵活性的“死拳”，这样一但遇到对手的动作与身形已变化时，已方的动作由于已经“用死”，所以根本已无法随对手之变而变了，这就是咏春拳“小念头”要求“舍力”根本原因所在。况且，也只有先体会到“舍力”，才能进一步达到“卸力”的境界，并再由“卸力”去追求“借力”的高深境界。

记住，咏春拳的劲力是看似轻灵，但一旦触及对手的身体，却能突然“入里透内”而产生爆炸性杀伤效果。反观那种由僵硬或机械状态下打出的所谓“重拳”，由于其本身缺乏足够的弹性而仅仅是一种缓慢的“推”出的力量，所以等拳头接触到目标时反而已经使劲力“消失殆尽”了。当然，这又是由轻灵状态下出拳与僵硬状态下出拳的一个本质性区别。

“小念头”练习方法

放松并自然站立，两脚并拢，目视前方（图1）。






图1


图2


图3


图4

提气，两手握拳贴着身体向上提至胸部两侧，拳心向上，两拳贴紧身体，收腹挺胸（图2）。

上体动作与姿势不变，气在胸部摒住，同时两膝略弯曲而使重心下降（图3）。

将两前脚掌转向外侧，同时膝关节亦分开转向外侧（图4）。

以两前脚掌为轴，而将两脚后跟转向外侧，同时将两膝内箝，重心平均落于两脚上（图5）。

双拳变掌向体前插下并前后交叉（左臂在外），气贯指尖成“交叉翦手”状，两臂略曲（图6）。

双臂贴紧向里贴着身体滚（翻）上，此时仍目视前方（图7）。

两手继续外翻变成两手心向上的“交叉摊手”姿势（图8）。


图5


图6


图7


图8




图 9


图 10


图11


图 12

两手变拳并由胸前位置往胸部两侧回收（图9）。

两手握拳呈“滚手”式慢慢收至胸部两侧，完成全套“开拳”动作（图10）。

接下来，左手握拳先移向人体“中线”（守中）准备向前攻出（图11）。

左拳径直向鼻子的正前方打出左“日字冲拳”，但此时肩不可前送（图12）。

（图12-1）为左“日字冲拳”的侧面示范。

左臂仍占据“中线”（用中），手臂仍需伸直，但左手应外转而变为手心向上之“摊手”（图13）。

手掌由外向内进行转圈，并先转至手心向着自己的状态（图14）。

再将左手继续向外旋转至手指朝向外侧的状态（图15）。

等左手转完一圈时成握拳姿势，而此时上体一


图 12-1


图13


图14


图15




图 16


图 17


图 18


图 19

直保持不动的姿势（图16）。

左手握拳慢慢收回至胸侧（拳心向上），并准备打出右拳（图17）。

右拳先移向人体"中线"，并准备向前方径直攻出（图18）。

右拳应在呼气的同时放松攻出，并仍沿"中线"打出而呈"日字冲拳"（图19）。

右臂仍占据"中线"（用中），手臂仍需伸直，但右手应转为手心向上之"摊手"（图20）。

手掌由前向后（由内向外）转圈，而先转至手心向着自己的状态（图21）。

再将右手继续向外旋转至手指朝向外侧的状态（图22）。

等右手转完一圈时成握拳姿势，而此时上体一直保持不动（图23）。

右手握拳慢慢收回至胸侧，并准备打出下一个"左摊手"的动作（图24）。


图 20


图21


图 22


图 23





图 24



图25



图 26



图 27

左拳变掌，手心向上，准备向前以“摊手”动作攻出（图 25）。

左掌沿“中线”向前慢慢伸出，直至左掌向前伸至肘部离身体约有一拳的距离为止（图 26）。

将手掌慢慢由前向后（由内向外）进行旋转，即以手腕为中心转向自己，使手心朝向胸部（图 27）。

使左掌继续向外旋转并慢慢转至手心向下（向外）的状态（图 28）。

将左掌继续饶圈旋转至手指朝上的“护手”为止，当然“护手”仍需占据“中线“（图 29）。

左掌呈立掌状态收回至胸前，但不应贴在胸上，应与胸部相隔约一拳的距离（图 30）。

将立着的“护手”变成勾状之“勾手”，此时手心对着胸部，手臂仍占据“中线”（图 31）。



图 28



图29



图 30



图 31




图 32

使左腕部与左手背朝向前方并慢慢用力向前推出，此时左手臂仍需占据"中线"（图 32）。


图 36

左掌慢慢由前向后（由内向外）进行旋转，使手先对向胸部再慢慢向下过渡（图 33）。


图 33

当左掌刚好转完一圈时，恰好成立掌，此时左臂仍应占据"中线"（图 34）。

左掌由立掌状态慢慢收回至胸前，且与胸部相隔约一拳的距离（图 35）。


图 37

再将左掌变成"勾手"并慢慢向前推出，直至向前推至左肘离胸部约一拳的距离为止（图 36）。


图 34

接下来将左手慢慢由前向后（由内向外）进行旋转，使手心先对向胸部再慢慢向下过渡（图 37）。


图 38

当左掌刚好转完一圈时，恰好成立掌（图 38）。

将左掌收回胸前且隔一拳的距离，上述过程共做了三个"伏手"动作，俗称"一摊三伏手"（图 39）。


图 35


图 39




图 40


图 42-1

将左掌迅速拍（推）向右肩位置成“拍掌”，但不可超过右肩，手心朝向右方（图 40）。

（图 40—1）为左“拍掌”之侧面示范。


图 40-1

随后左掌拉回胸前“中线”处，并使掌心朝向前方，准备攻出（图 41）。

将左掌沿“中线”位置果断打向前方成“正掌”，并直至打至“臂直”状态（图 42）。


图 43

（图 42—1）为左“正掌”之侧面示范。


图 41

将左掌上翻并摊平，也就是将掌心由内向外转至手心之“摊手”状态（图 43）。

接下来再次使左掌由前向后（由内向外）进行旋转，此时手臂是伸直的（图 44）。


图 44


图 42

逐渐将左掌旋转过渡到手心斜向下的状态（图 45）。


图 45




图46


图47


图48


图49

当左掌刚好转完一圈时，将左掌变为拳（图46）。

将左拳收回至胸侧，同时换气（图47）。

右拳变掌，手心向上，准备以“摊手”动作攻出（图48）。

右掌沿“中线”向前伸出，直至肘部离身体约有一拳距离为止，此时右手呈“摊手”姿势(图49)。

将手掌慢慢由前向后(由内向外)进行旋转，即以手腕为中心转向自己，使手心朝向胸部(图50)。

使右掌继续旋转，并慢慢转至手心向下的状态(图51)。

将右掌继续饶圈转至手指向上的“护手”为止，并同时占据“中线“(图52)。

右掌呈立掌状态收回至胸前，但应与胸部相隔约一拳的距离（图53)。

将立着的“护手”变成“勾手”，此时手心对着胸


图50


图51


图52


图53





图 54



图 55



图 56



图 57

部（图 54）。

使右腕部朝向前方并慢慢用力向前推出，此时右手臂须占据“中线”（图 55）。

右掌慢慢由前向后（由内向外）进行旋转，使手先对向胸部再慢慢向下过渡（图 56）。

当右掌刚好转完一圈时，恰好成“立掌”，此时右臂仍需占据“中线”（图 57）。

右掌由“立掌”状态慢慢收回至胸前，且与胸部相隔约一拳的距离（图 58）。

再次将右掌变成“勾手”并慢慢用力向前推出（图 59）。

直至将右手向前推至右肘离胸部约一拳的距离为止，并使右臂仍占据“中线”（图 60）。

再次将右掌由前向后（由内向外）进行旋转，使手心先对向胸部再慢慢向下过渡（图 61）。



图 58



图 59



图 60



图 61




图62

当右掌刚好转完一圈时，恰好成立掌（图62）。

将右掌收回胸前，上述过程也做了三个“伏手”动作，亦即“一摊三伏手”之右手动作（图63）。


图65


图63

将右掌迅速拍向左肩位置成“拍掌”，但不可超过左肩，手心朝向左方，此时仍目视前方（图64）。

（图64-1）为右“拍掌”之侧面示范。


图66

随后右掌拉回胸前“中线”处，并使掌心朝向前方（图65）。


图64

将右掌沿“中线”位置果断（放松）打向前方，并直至打至“臂直”状态（图66）。


图67

将右掌上翻并摊平，也就将掌心由内向外转至手心之“摊手”状态（图67）。


图64-1

接下来再次使右掌由前向后（由内向外）进行旋转，此时手臂仍是伸直的（图68）。


图68




图 69

逐渐将右掌旋转过渡到手心斜向下的状态（图69）。


图 70

当右掌刚好转完一圈时，可将右掌变为拳（图70）。


图 71

将右拳收回至胸侧，同时换气（图 71）。


图 72

左拳变掌（右手不动），但左肘不得展开（图72）。


图 73

将左掌转为手心向下，并放松打向下方（图73）。


图 74

并在手臂打直的瞬间才将力果断发出，亦即“寸劲”（图 74）。


图 75

接下来将右拳也变为掌，准备向下打下来（图75）。

将右掌转为手心向下，并放松打下（图 76）。


图 76

并同样在臂打直的瞬间才将“寸劲”果断发出，也同样是以掌根发力（图77）。





图 77



图 80

将左右两掌同时上提至臀部上方，掌心向后，肘部是后收而非外展（图 78）。



图 78



图 81

两掌同时以掌根发力向后（下）方果断的打出，使两臂成伸直状态（图 79）。

（图 79-1）为上一动作的侧面示范。

接下来再将两掌向前收至腹前位置，使两掌心朝向前（斜）下方（图 80）。



图 79



图 82

两手掌边向前下方攻击边内转手腕，并逐渐转至手指向上的状态（图 81）。

双掌果断、轻快地向前下方击出至臂直状态（仍要用“寸劲”），此时仍目视前方（图 82）。



图 79-1



图 82-1

（图 82-1）为上一动作的侧面示范，从图中可以看到身体是在极稳固的状态下做动作的。




图 83


图 84


图 85


图 86

将双掌同时向上提起，并向两侧展开，也就是以“手刀”向后击成“拂手”状态（图83）。

两臂向前折回至胸前，但此时是左臂在上，右臂在下（图84）。

将两手刀再次迅速、稳妥地击向两侧，使两臂与地面平行，并且向后仍不得超过肩部（图85）。

两臂向前折回至胸前，但此时是右臂在上，左臂在下（图86）。

两臂先向内收并贴着身体向上翻（滚）出，至两手心朝上的状态（图87）。

两手转为“枕手”并轻快地下击，此时肘部离身体约10厘米，两手心基本上是斜对着的（图88）。

两肘在原位置不动，而使两手腕向外转为手心向上之“双摊手”动作（图89）。

（图89-1）为“双摊手”动作的侧面示范。


图 87


图 88


图 89


图 89-1




图 90


图 91


图91－1


图92

两掌同时向内转为手心向下之"阴掌"状态，并将两掌果断下击，此时肘离身体约10厘米（图90）。

双掌同时以"标指"向前方果断攻出，并在手臂打直的瞬间才将劲力及时发出（图91）。

（图91－1）为"双标指"动作的侧面示范。

接下来在肘部不弯曲的情况下，以两掌根快速下击，将掌根打至腹前成"双按掌"的状态（图92）。

（图92－1）为"双按掌"动作的侧面示范。

两臂仍然伸直，将两掌变成"勾手"并以勾背果断上击，高度与肩平，此为"双提手"（图93）。

（图93－1）为"双提手"的侧面示范，此时重心仍没有丝毫摇动。

两手继续由内向外旋转，并转为掌心斜向前的姿势（图94）。


图92－1


图 93


图93－1


图 94




图 95


图 96


图 97


图 98

两手握拳，此时手臂仍处于伸直的状态（图95）。

将两拳慢慢向胸部两侧回收（图96）。

两拳收回到胸部两侧而恢复基本的站立（准备）姿势（图97）。

左拳变掌，并转为"立掌"，准备出击（图98）。

左掌快速拍向右肩前，但不可超过右肩，掌心朝向右方（图99）。

左掌收回并置于胸前"中线"，但此时是转为掌心向前及手指斜向左方的"侧掌"动作（图100）。

左掌随呼气动作果断向前径直击出，并打至臂直状态，此时手指仍朝向左方（图101）。

（图101–1）为左"侧掌"动作的侧面示范。


图 99


图 100


图 101


图 101–1




图 102


图 103


图 104


图 105

将左掌由前向后(由内向外)进行旋转，并转为手心向上之"摊手"状态（图 102)。

左掌再由前向后(由内向外)进行旋转，即先转向胸部再向外转（图 103)。

当左掌向外转至一周时，便需握拳(图104)。

将左拳收回至胸侧，并准备攻出右掌（图 105)。

右拳变掌，并转为"立掌"，准备出击（图 106)。

右掌快速拍向左肩前，但不可超过左肩，掌心朝向左方（图 107)。

右掌收回并置于胸前"中线"，此时是转为掌心向前及手指斜向右方的状态（图 108)。

右掌随呼气动作果断向前径直击出成"侧掌"，并打至臂直状态，此时手指仍朝向右方（图 109)。


图 106


图 107


图 108


图 109





图109-1



图110



图111



图112

(图109-1)为右"侧掌"动作的侧面示范。

将右掌按向外旋转，并转为手心向上之"摊手"状态（图110)。

右掌由前向后（由内向外）进行旋转（图111)。

当转至一周时，便需握拳（图112)。

将右拳收回至胸侧，并换气、准备攻出左掌（图113)。

左拳变掌（掌心向上)，并沿"中线"向正前方伸出（图114)。

将左掌向前伸至肘部距离身体约一拳的距离，此时手心仍向上呈"摊手"(图115)。

肘部不动，而将前臂向下沉（击）下，此时手臂仍在中线上（图116)。

左手臂继续下击，使左掌挡护于下腹部(图117)。



图113



图114



图115



图116




图117


图118


图119


图120

将左手掌继续向左下方（外侧）括出成“括手”，此时手心斜向下，手臂略屈（图118）。

将左掌向里、向上旋转，直至转为手心向上之“摊手”状态为止（图119）。

将左掌由前向后（由内向外）进行旋转，此时身体及右手均不动（图120）。

将左掌继续向外旋转，当转至接近一周时，也就是当手指朝向左侧时便停住（图121）。

左掌快速沿“中线”向正前方果断打出呈“横（侧）掌”，至臂直状态，并注意用“寸劲”（图122）。

接下来再次将左掌转为手心上之“摊手”状态（图123）。

将左掌由前向后（由内向外）进行旋转，此时整个手臂是直的（图124）。


图121


图122


图123


图124




图125


图126


图127


图128

当左掌旋转接近一周时，便须握拳，并准备收回（图125）。

将左拳慢慢收回至胸侧，并准备攻出右掌（图126）。

右拳变掌（掌心向上），并沿"中线"向正前方伸出（图127）。

将右掌向前伸至肘部距离身体约一拳的距离，此时手心仍向上呈"摊手"（图128）。

肘部不动，而将前臂向下沉（击）下，此时手臂仍在中线上（图129）。

右手臂继续下击，使右掌挡护于下腹部（图130）。

将右手掌继续向右下方（外侧）括出成"括手"，此时手心斜向下，手臂略屈（图131）。

将右掌向里、向上旋转，直至转为手心之"摊手"状态为止（图132）。


图129


图130


图131


图132




图 133

将右掌由前向后（由内向外）进行旋转（图133）。


图 134

当右掌向外转至接近一周时，也就是当手指朝向右侧时便停住（图134）。


图 135

右掌快速沿“中线”向正前方果断打出呈“横（侧）掌”，至臂直状态，并注意用“寸劲”（图135）。


图 136

接下来再次将右掌转为手心向上之摊手（图136）。


图 137

将右掌由前向后（由内向外）进行旋转，此时整个手臂是直的（图137）。


图 138

当右掌旋转接近一周时，便需握拳，并准备收回（图138）。


图 139

将右拳慢慢收回至胸侧，并准备攻出左膀手（图139）。


图 140

提起左肘，使肘部略高于小臂，这是本门拳术中唯一将肘部提起后进行格挡的方法（图140）。




图 141


图141-1


图 142


图 143

将左手臂向体前旋转攻出，呈手肘朝上而前臂倾斜以及手心斜向外的“膀手”姿势(图141)。

(图141-1)为左“膀手”的侧面示范。

将左肘向下、向里收紧，同时将左掌上翻成“摊手”(图142)。

在“摊手”的基础上，将手指下压而变成掌心向前的“仰掌”姿势(图143)。

左掌果断击向正前方，直到打至臂直状态为止(图144)。

(图144-1)为左“仰掌”的侧面示范。

在“仰掌”的基础上将手指上抬变为“摊手”(图145)。

左掌由前向后(由内向外)进行旋转，此时整个手臂是直的(图146)。


图 144


图144-1


图 145


图 146




图 147


图 148


图 149


图 150

当左掌旋转接近一周时，便需握拳，并准备收回（图 147）。

将左拳慢慢收回至胸侧，并准备攻出右膀手（图 148）。

提起右肘，使肘部略高于小臂，同时身体保持中正姿势（图 149）。

将右手臂向体前旋转攻出，呈手肘朝上而前臂倾斜以及手心斜向外的“膀手”姿势（图 150）。

（图 150-1）为右“膀手”的侧面示范。

将右肘向下、向里收紧，同时将右掌上翻成“摊手”（图 151）。

在摊手的基础上，将手指下压而变成掌心向前的“仰掌”姿势（图 152）。

右掌果断击向正前方成“仰掌”，并需打至臂直状态为止（图 153）。


图 150-1


图 151


图 152


图 153




图 153-1


图 154


图 155


图 156

（图 153-1）为“仰掌”之侧面示范。

在“仰掌”的基础上将手指上抬变成“摊手”（图 154）。

右掌由前向后（由内向外）进行旋转，此时整个手臂是直的（图 155）。

当右掌旋转接近一周时，便需握拳，并准备收回（图 156）。

将右拳慢慢收回至胸侧，并准备攻出左手（图 157）。

左拳变掌并迅速插向身体正前方，使整条手臂斜横在体前，此时左手呈“阴掌”（图158）。

右拳亦变掌并放在左手臂上方，此时右手心向上（图 159）。

右掌翻为掌心向下并削下的同时，左手也转为手心向上并回抽，逐渐完成“脱手”动作（图 160）。


图 157


图 158


图 159


图 160




图160-1


图163

（图160-1）为左“脱手”之侧面示范。

当右臂向下削尽的同时，左臂也同时收回至胸前，不过此时已变为右手心向下（图161）。

将左手放在右手臂上方，准备向下削出左掌，同时右掌回抽，逐渐完成右“脱手”动作（图162）。


图161


图164

（图162-1）为右“脱手”之侧面示范。

当左手掌向下削至臂直状态的同时，右手也转为手心向上并用力回抽（图163）。


图161


图165

接下来将右掌放在左手臂上方并准备削下（图164）。

当右掌向下削至臂直的同时，左掌也变拳并收回到胸侧，以上为左右共三式之“脱手”（图165）。


图162-1


图166

将左“日字冲拳”沿“中线”迅速从右拳上面打向正前方，高度约与胸齐，右拳则置于左肘弯处（图166）。




图 167

左拳应果断出击，并且是放松攻出，同时要求在打至“臂直状态”的瞬间才迅速将力发出（图167）。


图 167-1

（图 167-1）为左“日字冲拳”的侧面示范。


图 169-1

接下来在左拳回收的同时，右“日字冲拳”已经又从左拳上侧果断出击（图 168）。


图 168

当右拳打直并将力发尽的同时，左拳已收回至右肘弯处（图 169）。


图 169

（图 169-1）为右“日字冲拳”的侧面示范。

接下来在右拳回收的同时，左“日字冲拳”又已经果断从“中线”出击（图 170）。


图170

当左冲拳打直的同时，右拳已收回于左肘弯处（图 171）。


图171

接下来在左拳回收的同时，右“日字冲拳”已经果断出击（图 172）。


图172




图173


图174


图175


图176

当右拳打直并将力发尽的同时，左拳已收回至右肘弯处(图173)。

接下来在右拳回收的同时，左“日字冲拳”又已经果断出击（图174）。

当左冲拳打直的同时，右拳已收回于左肘弯处（图175）。

接下来在左拳回收的同时，右拳再次由“中线”果断出击(图176)。

当右拳打直的同时，左拳已收回于左胸侧（图177）。以上共六拳，为诉春中最著名之“连环冲捶”。

将右拳变为手心向上之“摊手”（图178）。

右掌由前向后（由内向外）进行旋转，此时整个手臂是直的（图179）。

当右掌旋转接近一周时，便需握拳，并准备收回（图180）。


图177


图178


图179


图180




图 181

将右拳慢慢收回至胸侧，此时仍目视前方（图 181）。


图 182

将两脚靠拢（图 182）。


图 183

将两拳放下还原成自然站立姿势（图 183）。



附二 咏春拳套路－寻桥

“寻桥”为咏春拳的中级拳术套路，又称为“沉桥”，主要练习高效能的防御方法与极为巧妙的反击方法。可能有些人会问，为何在练习了“小念头”这一基本功性质的套路后，不马上学习一些攻击性极强的技术呢？在这里，我们都知道咏春拳是由一位伟大的女性所创，因此在技术上是先求自保，然后在良好的防护技术的基础上再去有效地攻击对手。高手之争，往往一两招就可决定胜负，因此在这种情况下一旦被对手击中，将会造成极大的损伤。所以说真正的武术高手，首先是一位防御技术高强的人。俗话说“杀敌三千，自杀八百”，只有具备良好的防御技术，才能自如应付激烈的生死格斗。

“寻桥”的意义

“寻桥”的通俗讲法就是“寻找桥手”的意思，在这里可能有些人又要问了，前面不是说“寻桥”主要用来练习防御技术吗？既然以防御技术为主，又如何去“寻找”桥手呢？答案是这样的，所谓的“寻找”，是去主动寻找敌方已攻来的桥手，事实上也就是设法在敌方攻到自己之前去拦截或破坏掉他的攻击动作，如果己方不能在对方攻到自己之前寻找到对方的桥手的话，则绝无法及时做出有效地防御及反击动作。也只有在对方击到自己之前、或在其攻击的半途中予以有效地破坏与拦截，才是保全自己安全的最佳策略。当你能轻易拦截及破坏掉对方的攻击，以及自身防护技术娴熟而将自身保护的如“铜墙铁壁”一般的话，在格斗中还有何惧？记住，信心是取得胜利的根本保证。





"寻桥"的练习要求

练习"寻桥"时首先需下盘稳固，若下盘空虚则一切皆虚，同时起脚与进步还要轻灵、敏捷、因为"寻桥"中多步法与腿法的运用。另外，防守时还要求身体要中正挺拔，头部不得前俯后仰，因为若后仰过多则必失重，若前俯太多又必为敌击中。同时无论是膀手还是擒拦动作，都要两手兼顾，只有两手协调配合以及上下也同时进行有效地配合，才可使全身形成一个完整的防御体系。也就是以两手防护中上盘，以下肢之转马与灵活的步法来防护下盘。

"寻桥"练习方法

放松并自然站立，两脚并拢，挺胸收腹，目视前方（图184）。



图184



图186

提气，两手握拳贴着身体向上提至胸部两侧，此时拳心向上，两拳贴紧身体（图185）。

上体动作与姿势不变，气在胸部摒住，同时两膝略弯曲而使重心下降（图186）。

将两前脚掌转向外侧，同时膝关节亦分开转向外侧（图187）。

以两前脚掌为轴，而将两脚后跟转向外侧，同时将两膝内箍，重心



图185



图187




图188

平均落于两脚上（图188）。

双拳变掌向体前插下并前后交叉（左臂在外），同时气贯指尖成“交叉翦手”状，臂略屈（图189）。


图189

先将两肘向上提起，并使双臂贴紧向里贴着身体滚（翻）上（图190）。

两手臂继续外翻，直至两手变为两手心向上的“交叉摊手”姿势为止（图191）。


图190

两手变拳置于肩前位置，目仍视前方（图192）。

两拳呈“滚手”式慢慢收至胸部两侧，完成全套“开拳”动作（图193）。

左手握拳先移向人体“中线”（守中），并准备向鼻子的正前方打出“日字冲拳”（图194）。


图191

左拳放松打出，并在手臂打直的瞬间才将力道果断发出，也就是以“寸劲”将拳打出（图195）。


图192


图193


图194


图195




图196


图200

左臂仍占据"中线"，手臂仍需伸直，但左手应转为手心向上之"摊手"（图196）。

手掌转圈而由内向外旋转呈"伏手"（图197）。

左手继续旋转而向外转至手心斜向下的状态（图198）。

等左手转完一圈时呈握拳姿势，而此时上体一直保持不动（图199）。

将左拳慢慢往胸侧收回（图200）。

当左拳收回至胸侧后，应准备打出右冲拳（图201）。

右拳先移向"中线"，并在呼气的同时击出，沿"中线"快速打出（图202）。

右拳放松并以"寸劲"将拳打出，手臂应打尽并打直（图203）。

右臂仍占据"中线"（用中），但右手应转为手心向上之"摊手"（图204）。

右手掌由前向后进行转圈，也就是先向着身体


图197


图201


图198


图202


图199


图203




图204


图208

方向旋转然后再向外过渡（图205）。

右手继续外转至手心斜向下的状态（图206）。

等右手转完一圈时成握拳姿势，而此时上体一直保持不动（图207）。

右手握拳慢慢向胸侧收回（图208）。

右拳收回至胸侧，并准备打出“双手穿桥”的动作（图209）。


图205


图209

双拳变掌并置于胸前，手心向内，准备以手指为攻击力点向前方直线攻出（图210）。

双掌沿“中线”攻出，并在手臂攻直的瞬间才将力果断发出，完成“双手穿桥”的动作（图211）。

（图211-1）为“双手穿桥”动作的侧面示范。

在下肢向左方转马的同时，两手臂亦收回于胸前，而且左臂在上，并将左肘向左后方打出（图212）。


图206


图210


图207


图211




图211-1


图212


图213


图214

下肢迅速向右方转马(180度),同时将右肘向右后方打出,此时目视右前方(图213)。

下肢再迅速向左方转马(180度),同时将左肘向左后方打出,此时目视左前方(图214)。

将两臂向前方伸开,呈两手心向下之“双伏手”状态(图215)。

下肢不动,同时两肘也不动,将两手掌往上、往外翻成“双摊手”状(图216)。

(图216-1)为“双摊手”动作的正面示范。

接下来将左臂略上提,并将右掌向下拍向左前臂之接近肘弯处,完成“拍手”动作(图217)。

(图217-1)为“拍手”动作的正面示范。

随后将右臂上提,并将左掌向下拍向右前臂之接近肘弯处的部位,再次完成“拍手”动作(图218)。


图215


图216


图216-1


图217





图217-1



图218



图219



图220

然后，将左臂略上提的同时，再将右掌向下拍向左前臂之接近肘弯处的部位（图219）。

左掌回收的同时，及时攻出右“正掌”，而且在右臂打直的同时，左掌亦恰好收于右肘内侧（图220）。

（图220-1）为右“正掌”动作的正面示范。

右掌回收的同时，及时攻出左“正掌”，而且在左臂打直的同时，右掌亦恰好收于左肘内侧（图221）。

左掌回收的同时迅速攻出右掌，同时将左掌变拳并收回胸侧，以上共完成三次正掌攻击（图222）。

（图222-1）为最后一次右“正掌”动作的正面示范。

下肢迅速向右方转马至面朝向右方，同时右手以“拦手”由胸前挡出，此时目视前方（图223）。



图220-1



图221



图222



图222-1




图223


图224


图225


图225-1

左手向前伸出，并置于右腕内侧，此时两掌交叉，掌心均向着胸部（图224）。

身体向左转45度，同时将右臂变成“膀手”，而左手则变成“护手”置于胸前（图225）。

（图225-1）为右“膀手”动作的侧面示范。

接下来身体再向右转45度（回复朝向右方的姿势），同时将右臂变成“拦手”（图226）。

左手向前伸出，并置于右腕内侧，此时两掌交叉，掌心均向着胸部（图227）。

身体再次向左转体45度，同时将右臂变成“膀手”，而左手则变成“护手”置于胸前（图228）。

接下来身体再向右转45度（回复面朝右方的姿势），同时将右臂变成“拦手”（图229）。

左手再次向前伸出并置于右腕内侧，此时两


图226


图227


图228


图229





图230



图231



图232



图233

掌交叉，掌心均向着胸部（图230）。

身体再次向左转体45度，同时将右臂变成“膀手”，从而共完成三次“转身膀手”动作（图231）。

随后再度向右转体45度，同时将右臂变成“拦手”（图232）。

左拳也应收至胸前，准备由“中线”攻出左“日字冲拳”（图233）。

右手在迅速由“拦手”向后收回于胸侧的同时，左“日字冲拳”也已果断向正前方攻出（图234）。

（图234-1）为左“日字冲拳”动作的正面示范。

随后将左拳变掌并向后方打出（对付背后偷袭之敌），同时身体也向左转体至正对前方（图235）。

左臂再由身体左侧收回至身体正中成手心向下之伏手状（图236）。



图234



图234-1



图235



图236




图 237


图 238


图239


图 240

将右掌前伸而贴在左肘关节处，准备向前削出(图237)。

右掌边向前削边转为掌心向下，而左掌则边回收边转为掌心向上（图238)。

当右掌快速向前削打至臂直状态时（在中线上),左掌亦早已变拳并收回胸侧（图 239)。

右臂仍占据“中线”，手臂仍需伸直，但右手应向上转为“摊手”(图240)。

右手掌由前向后（由内向外）进行转圈（图241)。

等右手转完一圈时成握拳姿势，而此时上体一直保持不动（图 242)。

右手握拳慢慢收回至胸侧，并准备再次打出“双手穿桥”的动作(图243)。

双拳变掌并置于胸前，手心向内，准备以手指为攻击力点向前攻出(图 244)。

双掌沿“中线”迅速


图241


图242


图243


图 244




图245


图246


图247


图248

攻出，并在手臂接近攻直的瞬间才将力果断发出，此时手心仍向内(图245)。

在下肢向右方转马的同时，两手臂亦收回于胸前，而且右臂在上，并将右肘向右后方打出(图246)。

下肢迅速向左方转马(180度)，同时将左肘向左后方打出，此时目视前方(图247)。

下肢再迅速向右方转马（180度），同时将右肘向右后方打出，此时目视正前方（图248）。

将两臂向前方伸开，呈两手心向下之“双伏手”状（图249）。

下肢不动，同时两肘也不动，将两手掌往上、往外翻成“双摊手”状（图250）。

接下来将右臂略上提的同时，将左掌向下拍向右前臂之接近肘弯处，完成“拍手”动作（图251）。

（图251-1）为左“拍手”动作的正面示范。


图249


图250


图251


图251-1




图 252


图 253


图 254


图 255

随后，将左臂略上提的同时，将右掌向下拍向左前臂之接近肘弯处的部位（图 252）。

然后，将右臂略上提的同时，再将左掌向下拍向右前臂之接近肘弯处的部位（图 253）。

右掌回收的同时，及时攻出左"正掌"，并在左臂打直的同时，右掌亦恰好收于左肘内侧(图254)。

左掌回收的同时，及时攻出右"正掌"，并在右臂打直的同时，左掌亦恰好收于右肘内侧(图255)。

右掌回收的同时攻出左掌，在左臂打直同时，右掌已变拳收回于胸侧，以上共完成三次正掌攻击动作（图 256）。

(图 256-1)为左"正掌"动作的正面示范。

下肢速向左方转马至面朝左方，同时左手以"拦手"由胸前向后挡出，此时目视左前方（图 257）。

(图257-1)为左"拦手"


图 256


图 256-1


图257


图 257-1




图 258


图 259


图 259-1


图 260

动作的正面示范。

右手向前伸出，并置于左腕内侧，此时两掌交叉，掌心均向着胸部（图258）。

身体向右转45度，同时将左臂变成“膀手”，而右手则变成“护手”置于胸前（图259）。

（图259-1）为左“转身膀手”动作的正面示范。

接下来身体再向左转45度（回复朝向左方的姿势），同时将左臂变成“拦手”（图260）。

右手向前伸出，并置于左腕内侧，此时两掌交叉，掌心均向着胸部（图261）。

身体再次向右转体45度，同时将左臂变成“膀手”，而右手则变成“护手”置于胸前（图262）。

接下来身体再向左转45度（回复面朝左方的姿势），同时将左臂变成“拦手”（图263）。

右手向前伸出，并置


图 261


图 262


图263


图 264




图 265


图 266


图267


图 268

于左腕内侧，此时两掌交叉，掌心均向着胸部（图264）。

身体再次向右转体45度，同时将左臂变成"膀手"，而右手则变成"护手"置于胸前（图265）。

接下来身体再向左转45度（回复面朝左方的姿势），同时将左臂变成"拦手"（图266）。

将右掌变拳并收至胸前，准备由"中线"攻出右"日字冲拳"（图267）。

左手迅速由"拦手"向后收回于胸侧的同时，右"日字冲拳"也已果断攻出并将臂打直（图268）。

随后将右拳变掌并向右后方打出（对付背后偷袭之敌），同时身体也向右方转体至正对前方（图269）。

右臂由身体右侧收回至身体正中成手心向下之伏手状（图270）。

将左掌掌心向上并贴在右肘关节处，准备向前


图269


图270


图271


图 272




图273

削出（图271）。

左掌边往前削边转为掌心向下，右掌则边回抽边转为掌心向上（图272）。

当左掌快速向前削打至臂直状态时（在中线上），右掌亦早已变拳并收回胸侧（图273）。


图274

左臂仍占据“中线”，手臂仍需伸直，但左手需向上转为“摊手”（图274）。

左手掌转圈而由前向后进行旋转，即向着身体方向进行旋转（图275）。


图275

等左手转完一圈时成握拳姿势，而此时上体一直保持未动（图276）。

左手握拳慢慢收回至胸侧，并准备向左转体攻出左手及“左直撑腿”（图277）。


图276

左拳变掌由“中线”向胸前伸出，呈“摊手”状（图278）。

然后在向左转马成面向左方的同时，将左臂也向左后方拦或挡出（图279）。

向上提起左膝准备攻


图277


图278


图279


图280




图281


图281-1


图282


图283

出左前踢（直撑腿），此时支撑腿与上体均需稳固（图280）。

左脚沿"中线"果断向正前方踢出，完成"直撑腿"动作，目视前方（图281）。

（图281-1）为左"直撑腿"动作的正面示范。

左脚踢尽、踢直时并不回收，而是由原位置直接下落（图282）。

在左脚踏地的动力引导下，将右脚向前跟进一步，同时右臂变成"膀手"，左手则成"护手"立于胸前（图283）。

接下来将两手下翻（滚动）变成手心向上的姿势，此时两手仍交叉于胸前（图284）。

随后在前踏左脚之后再立即跟上右脚，上体也同样变成"侧身膀手"状（图285）。

接下来将两手再次下翻（滚动）变成手心向上的姿势，并仍交叉于胸前（图


图284


图285


图286


图287




图288


图289


图290


图291

286)。

随后再在向前踏左脚的同时，立即跟上右脚，上体也同样变成“侧身膀手”状（图287）。

接下来将两手再次下翻(滚动)变成手心向上的姿势，并仍交叉于胸前(图288)。

随后再在向前踏左脚的同时，立即跟上右脚，上体也同样变成“侧身膀手”状（图289）。

将右手变拳并略向下引，准备向左前方攻出右拳（图290）。

借向左转体之势快速攻出由下向上的右“抽撞拳”(近似于拳击之“上勾拳”)，左手则变拳并收回到胸侧（图291）。

(图291-1)为右“抽撞拳”动作的正面示范。

身体右转90度而回复面向正前方的正身姿势，同时右拳也变掌并借转体之势以伏手挡护下体前(图292)。


图291-1


图292


图293


图294




图 295


图 296


图 297


图 298

将左拳变掌贴放于右前臂上，准备向前削出（图293）。

左掌边往前削边转为掌心向下，右掌则边回抽边转为掌心向上（图294）。

在左掌向前削尽至臂直时，右掌已变拳并收回于胸侧（图295）。

左臂仍占据“中线”，手臂仍伸直，但左手需向上转为“摊手”（图296）。

左手掌转圈而由前向后进行旋转，即向着身体方向进行旋转（图297）。

等左手转完一圈时成握拳姿势，而此时上体一直保持不动（图298）。

左手握拳收回至胸侧，并准备向左转体攻出右手及“右直撑腿”（图299）。

右拳变掌由“中线”向胸前伸出，成“摊手”状（图300）。

然后在向右转马成面向右方的同时，将右臂也向右后方拦或挡出（图301）。


图 299


图 300


图 301


图 302




图 303


图 303-1


图 304


图 305

向上提起右膝准备攻出右前踢(直撑腿),此时支撑腿与上体均需稳固(图 302)。

右脚沿中线果断向正前方踢出成"直撑腿",目视前方(图 303)。

(图303-1)为右"直撑腿"动作的正面示范。

右脚踢尽、踢直时并不回收,而是由原位置直接下落(图 304)。

在右脚踏地的动力引导下,将左脚向前跟进一步,同时左臂变成"膀手",右手则成"护手"立于胸前(图 305)。

接下来将两手下翻(滚动)变成手心向上的姿势,此时两手仍交叉于胸前(图 306)。

随后在前踏右脚之后再立即跟上左脚,上体也同样变成"侧身膀手"状(图 307)。

接下来将两手再次下翻(滚动)变成手心向上的姿势,并仍交叉于胸前(图


图 306


图 307


图 308


图 309





图310



图311



图312



图313

308)。

随后再在向前踏右脚的同时，立即跟上左脚，上体也同样变成“侧身膀手”状（图309）。

接下来将两手再次下翻（滚动）变成手心向上的姿势，并仍交叉于胸前（图310）。

随后再在向前踏右脚的同时，立即跟上左脚，上体也同样变成“侧身膀手”状（图311）。

将左手变拳并略向下引，准备向右前方攻出左拳（图312）。

借向右转体之势快速攻出由下向上的“抽撞拳”（仍沿中线打出），右手则变拳并收回到胸侧（图313）。

身体左转90度而回复面向前方的正身姿势，同时左拳也变掌并借转体之势以伏手挡护于体前（图314）。

将右拳变掌贴放于左前臂上，准备向前削出（图



图314



图315



图316



图317





图 318



图 319



图 320



图 321

315)。

右掌边往前削边转为掌心向下，左掌则边回抽边转为掌心向上(图316)。

在右掌向前削尽至臂直时，左掌已变拳并收回于胸侧（图 317)。

右臂仍占据“中线”，手臂仍伸直，但右手需向上转为“摊手”(图 318)。右手掌由前向后进行旋转，即先向着身体方向进行旋转（图 319)。

等右手转完一圈时成握拳姿势，而此时上体一直保持不动（图 320)。

右手握拳收回至胸侧，并准备向左转体攻出“左前踢腿”(图 321)。

向左转马而变成面部正对左方的姿势，上体则保持不变（图 322)。

左膝迅速向上提起(脚尖上勾)，准备攻出左正蹬腿（图 323)。

左正蹬腿应沿“中线”果断向正前方快速踢出呈“左直撑腿”(图 324)。



图 322



图 323



图 324



图324-1




图325


图328

(图324-1)为左"直撑腿"动作的正面示范。

左脚踢尽后并不回收，而由原位置直接下落，同时将右脚向前跟进一步，双臂变成"低位膀手"(图325)。


图325-1


图329

(图325-1)为"低位膀手"动作的正面示范。

接下来再将两肘下拉与里扣，同时使两手外翻变成"双摊手"(图326)。

将左脚快速前踏一小步，双臂也再次变成"低位膀手"(图327)。


图326


图330

同时跟进右脚，并将两肘下拉与里扣而使两手外翻变成"双摊手"(图328)。

再将左脚前踏一小步，同时将双臂也再次变成"低位膀手"(图329)。

接下来跟进右脚，并将两肘下拉与里扣使两手外翻变成"双摊手"(图330)。


图327


图331

再将左脚前踏一小步，同时将双臂也再次变




图 332


图 333


图 334


图334-1

成"低位膀手"(图331)。

在向前跟进右脚与左脚并拢的同时，将两手手背相对并向前上方标出(图332)。

将两手转为手心向下并同时向下按下，用来破坏对手的中位攻击(图333)。

双掌放松(快速)攻出，以掌根发力向前打出成"双印掌"动作(图334)。

(图334-1)为"双印掌"动作的正面示范。

两臂外旋而转为手心向上的姿势，同时两掌变拳，准备回收(图335)。

两臂贴着身体收回到胸部两侧(图336)。

接下来右脚沿直线往后退一小步，准备向右后方转身(图337)。

下肢在踏稳的基础上向右后方转马180度，变成面部正对右方的姿势(图338)。


图 335


图 336


图 337


图 338




图 339


图 340


图340-1


图 341

右膝迅速向上提起(脚尖上勾),准备攻出右直撑腿(图 339)。

右正蹬腿应沿"中线"果断向正前方快速踢出成"右直撑腿"(图340)。

(图 340-1)为"右直撑腿"动作的正面示范。

右脚踢尽后并不回收,而由原位置直接下落,同时双臂变成"低位膀手"(图 341)。

接下来将左脚向前跟进一步,并将两肘下拉与里扣而使两手外翻变成"双摊手"(图 342)。

将右脚快速前踏一小步,双臂也再次变成"低位膀手"(图 343)。

向前跟进左脚,并将两肘下拉与里扣使两手外翻变成"双摊手"(图344)。

再将右脚前踏一小步,同时将双臂也再次变成"低位膀手"(图345)。


图 342


图 343


图 344


图 345




图 346


图 347


图 348


图 349

接下来将左脚前踏一小步，同时使两手外翻变成“双摊手”（图 346）。

再将右脚前踏一小步，同时将双臂也再次变成“低位膀手”（图 347）。

在向前跟进左脚与右脚并拢的同时，将两手手背相对向前上方标出（图 348）。

将两手转为手心向下并同时向下按下，用来破坏对手的中位攻击（图 349）。

双掌放松（快速）攻出，以掌根发力（用寸劲）将两臂向前打出至臂直状态（图 350）。

两臂外旋而转为手心向上的姿势，同时两掌变拳，准备回收（图 351）。

两臂（两拳）贴着身体收回到胸部两侧（图 352）。

接下来左脚沿直线往后踏一小步，并同时向左方转身变成面部正对前方的正身姿势（图 353）。


图 350


图 351


图 352


图 353




图 354


图 355


图 355-1


图 356

接下来再向左方转体90度，并将重心集中在右脚上，同时提起左脚准备向左方攻出（图 354）。

左脚向左后方沿直线迅速蹬出（脚尖斜向左方），完成"斜撑腿"动作（图 355）。

（图 355-1）为"斜撑腿"动作的正面示范。

当左脚蹬直后直接落地，右脚则向前跟步，同时身体右转45度，左拳变掌快速按于体前成"按掌"，右手则以"护手"立于胸前（图 356）。

（图 356-1）为左"按掌"动作的侧面示范。

身体转向左方，左手收回成"护手"立于胸前，右掌则迅速按于体前（图 357）。

身体再次转向右方，左掌则迅速按于体前，右掌则变拳收于胸侧（图 358）。

将身体左转变成正对前方，同时左掌变拳并随


图 356-1


图 357


图 358


图 359




图 360

转体之势由下向上抽起变为冲拳打出，完成“弹桥冲拳”的动作（图 359）。

接下来身体再次转向左方，同时将右掌迅速按于体前，左掌则变拳收于胸侧（图 360）。


图 364


图 361

将身体右转变成正对前方，同时右掌变拳并随转体之势由下向上抽起变为冲拳打出，完成右“弹桥冲拳”的动作（图361）。

随后身体再次转向右方，左掌则迅速按于体前，右掌则变拳收于胸侧（图 362）。


图 365


图 362

将身体左转变成正对前方，同时左掌变拳并随转体之势由下向上抽起变为冲拳打出，完成左“弹桥冲拳”的动作（图363）。


图 366

将左拳由握拳状态往回收回（图 364）。


图 363

将左拳收回至胸侧，同时往左方转身，准备攻出左脚（图 365）。

右脚往左脚跟处踏进一小步，同时迅速向上提


图 367




图 367-1


图 368


图 369


图 370

起左膝（图 366）。

左脚向左方踢出成侧身状态的"侧撑腿"，此时支撑腿需稳固（图 367），刚开始练习时可以先踢低一些。

（图 367-1）为左"侧撑腿"动作的正面示范。

右脚踢完后先回收再落下，变成面对正前方的正身姿势（图 368）。

接下来往右方转身，准备提膝攻出右脚（图 369）。

左脚往右脚跟处踏进一小步，同时迅速向上提起右膝（图 370）。

右脚向右方踢出成侧身状态的"右侧撑腿"，此时支撑腿需稳固（图 371）。

（图 371-1）为右"侧撑腿"动作的正面示范。

随后将右脚先回收再落下，同时向右方转体至面向正前方的正身姿态，此时两拳拉至"中线"，并将右拳由左拳上


图 371


图 371-1


图 372


图 372-1



侧攻出（图372）。

(图372-1)为上一动作的正面示范。

将右拳迅速沿“中线”向前打出至臂直状态，而左拳则收护于右肘关节处（图373）。


图373

在右拳回收的同时，将左拳贴住右拳上侧向正前方果断打出（图374）。


图374

将左拳由右手臂上侧快速打出至臂直状态，而右拳则收护于左肘关节处（图375）。


图375

(图375-1)为左“日字冲拳”的侧面示范。


图375-1

在左拳回收的同时，将右拳贴住左拳上侧向正前方果断打出（图376）。


图376

将右拳放松（快速）打出至臂直状态，而左拳则收回于左胸侧处（图377）。


图377

右臂仍占据“中线”，手臂仍里面伸直，但右手应转为“摊手”(图378)。


图378

右手掌由前向后进行旋转，也就是先向着身体


图379




图 380


图 381

方向旋转（图379）。

等右手转完一圈时成握拳姿势，而此时上体一直保持不动（图380）。

右手握拳慢慢收回至胸侧，准备"收拳"（图381）。

将两脚里收靠拢（图382）。

两拳贴着身体放下，恢复自然站立状态（图383）。


图 382


图 383



后　　记

有关咏春拳的常用格斗技法就先介绍到这里，通过对这些技法的练习，你当会理解咏春拳的深层格斗含义和原理，笔者撰写本书的目的，一是让你在最短的时间内学会最有用的格斗技法；二是让你体会武术不断发展进化的真理与真义，也就是等到你熟悉本书所讲解的技法后，可以利用咏春拳的原理去发展属于自我的“格斗技法”。换言之，你虽然学习了咏春拳，但应跳出咏春拳的框框和束缚，因为没有任何一门拳法可以称得上“完美”，也没有任何一门拳术可以包揽所有门派的精华，这种说法虽然传统咏春拳的拥护者们不愿听，但却符合现实情况。

笔者虽然练习咏春拳十数年，但仍深感在技术方面的欠缺，这也是笔者十几年来一直不断勤修苦练的原因所在。咏春拳作为一门相当完整的拳学，所包含的内容亦极为广泛，除了本书所讲解的由简至繁的格斗技法之外，尚有一系列的功力训练方法及适合有一定基础者练习的更为高深的格斗技法。或者说，如果你想进一步系统地学全或学完咏春拳的话，可以写信到出版社联系或直接写信给笔者，因为笔者的另一本全面讲解了咏春拳木人桩、粘手、寸劲、套路及高级格斗技巧的《高级咏春拳训练》亦马上就要完稿。

作者通信地址：广东省珠海市拱北邮政信箱208号，邮编519020。

作者网址：www.chinajkd.net62

